TRANSFORMĂ- ȚI VIAȚA.MUNCA ȘI ÎNCREDEAREA CU CURAJUL DE COTISTE

O CARTE REPUBLICA SAVIO

Regula celor 5 secunde:
Transformă-ţi viaţa, munca şi încrederea cu curaj de zi cu zi
© 2017 de Mel Robbins
Toate drepturile rezervate

ISBN: 978-1-68261-238-5
ISBN (eBook): 978-1-68261-239-2

Design copertă de Rachel Greenberg
Compoziţie interioară de Greg Johnson/Textbook Perfect

Nicio parte a acestei cărţi nu poate fi reprodusă, stocată într-un sistem de recuperare sau transmisă prin niciun mijloc fără permisiunea scrisă a autorului şi editorului.

WD

Publicat în Statele Unite ale Americii

Cărţi digitale (epub şi mobi) produse de Booknook.biz .

ACEASTA ESTE POVESTE ADEVĂRATĂ A

REGULA A 5 SECONDĂ

CE este, **DE CE** funcționează și **CUM** îl folosesc oamenii din întreaga lume pentru a-și schimba viața în cinci secunde simple.

- Evenimentele descrise în această carte sunt reale.
- Nu au fost schimbate nume.
- Postările pe rețelele sociale care apar pe parcursul acestei cărți sunt postările reale.

Abia aștept să vă împărtășesc această carte și să vă văd cum deblocați puterea voastră.

5.. .4...3...2...1...GO!

Xo,
Mel

REGULA A 5 SECONDĂ

TRANSFORMAȚI-VĂ VIAȚA, MUNCA ȘI ÎNCREDEREA CU CURAJUL DE ZI DE ZI

PARTEA 1

REGULA A 5 SECONDĂ

1. Cinci secunde pentru a-ți schimba viața
2. Cum am descoperit regula celor 5 secunde
3. La ce vă puteți aștepta când îl utilizați
4. De ce funcționează regula

PARTEA 2

PUTEREA CURAJULUI

5. Curaj de zi cu zi
6. Ce aştepţi?
7. Nu vei simți niciodată chef
8. Cum să începeți să utilizați regula

PARTEA 3

CURAJUL ȚI SCHIMBĂ COMPORTAMENTUL

Cum să devii cea mai productivă persoană

Să știi

9. Îmbunătățiți-vă sănătatea
10. Creșteți productivitatea
11. Încheiați procrastinarea

CURAJUL îți răzgândește

Cum să devii cea mai fericită persoană pe care o cunoști

12. Nu-ți mai face griji

PART 4

13. Opriți anxietatea
14. Învinge frica

CURAJUL SCHIMBA TOTUL

Cum să devii cea mai împlinită persoană

Să știi

15. Construirea încrederii reale

PART 5

16. Urmărirea Pasiunii
17. Îmbogățiți-vă relațiile

PUTEREA VOASTRA

Curaj de zi cu zi

Curajul este capacitatea de a face lucruri care par dificile, înfricoșătoare sau nesigure.

Nu este rezervat doar pentru câțiva aleși.

Curajul este un drept din naștere. Este în noi toți.

Și te așteaptă să-l descoperi.

Un moment de curaj îți poate schimba ziua. O zi îți poate schimba viața. Și o singură viață poate schimba lumea.

Aceasta este adevărata putere a curajului; te dezvăluie. Cea mai grozavă versiune a ta.

Descoperă-ți curajul și vei fi capabil să realizezi și să experimentezi orice visezi.

Da, chiar schimbând lumea.

PARTEA 1

REGULA A 5 SECONDĂ

CAPITOLUL I

CINCI SECUNDE PENTRU A ȚI SCHIMBA VIAŢĂ

DACĂ CAUTĂ

ACEEA PERSOANĂ CARE ȚI VA SCHIMBA VIAȚA

Uită-te în oglindă

XZ sunteţi pe cale să învăţaţi ceva remarcabil – este nevoie de doar cinci secunde pentru a vă schimba viaţa. Sună ca un truc, nu-i aşa? Nu este. Este ştiinţă. Îţi voi dovedi. Îţi schimbi viaţa câte o decizie de cinci secunde la un moment dat. De fapt, este singurul mod în care te schimbi.

Aceasta este povestea adevărată a celei de-a 5-a doua reguli: ce este, de ce funcţionează şi cum a transformat viaţa oamenilor din întreaga lume. Regula este uşor de învăţat şi impactul ei este profund. Este secretul pentru a schimba orice. Odată ce înveţi regula, poţi începe imediat să o foloseşti. Regula te va ajuta să trăieşti, să iubeşti, să lucrezi şi să vorbeşti cu mai multă încredere şi curaj în fiecare zi. Foloseşte-l o dată şi va fi acolo pentru tine

oricând ai nevoie.

Am creat Regula celor 5 secunde într-un moment al vieţii mele când totul se prăbuşi. Şi prin orice, vreau să spun totul: căsnicia, finanţele, cariera şi stima de sine erau toate în prăpastie. Problemele mele păreau atât de mari încât era o luptă în fiecare dimineaţă doar să mă ridic din pat. De fapt, aşa a început Regula – am inventat Regula pentru a mă ajuta să-mi scap de obiceiul de a apăsa butonul de amânare.

Când am folosit Regula pentru prima dată în urmă cu şapte ani, am crezut că este o prostie. Nu ştiam că inventasem o tehnică puternică de metacogniţie care va schimba absolut totul despre viaţa mea, munca şi sentimentul de sine.

Ce mi s-a întâmplat de când am descoperit Regula celor 5 secunde şi puterea deciziilor de cinci secunde este incredibil. Nu numai că m-am trezit, ci mi-am zguduit toată viaţa. Am folosit acest instrument pentru a prelua controlul şi pentru a îmbunătăţi totul, de la încrederea mea la fluxul de numerar, căsătoria mea la cariera şi productivitatea mea până la educaţia parentală. Am trecut de la cecuri de respingere la şapte cifre în bancă şi de la lupta cu soţul meu la sărbătorirea a 20 de ani de căsnicie. M-am vindecat de anxietate, am construit şi vândut două mici afaceri, am fost recrutat pentru a mă alătura echipelor de la CNN şi de la revista *SUCCESS* , iar acum sunt unul dintre cei mai rezervaţi vorbitori din lume. Nu m-am simţit niciodată mai în control, fericit sau liber. Nu aş fi putut face nimic fără Regulă.

Regula celor 5 secunde a schimbat totul... învăţându-mă doar un singur lucru: *CUM* să mă schimb.

Folosind Regula, mi-am înlocuit tendinţa de a ne gândi prea mult la cele mai mici mişcări cu o tendinţă spre acţiune. Am folosit Regula pentru a stăpâni auto-monitorizarea şi a deveni mai prezent şi mai productiv. Regula m-a învăţat cum să nu mă îndoiesc şi să încep să cred în mine, în ideile mele şi în abilităţile mele. Şi, Regula mi-a dat puterea interioară să devin o persoană mai bună şi mult mai fericită, nu pentru alţii, ci pentru mine.

Regula poate face acelaşi lucru pentru tine. De aceea sunt atât de încântat să o împărtăşesc cu voi. În următoarele câteva capitole, veţi afla povestea din spatele Regulii, ce este, de ce funcţionează şi ştiinţa convingătoare pentru a o susţine. Vei descoperi cum deciziile şi actele de curaj zilnice în cinci secunde îţi schimbă viaţa. În cele din urmă, veţi afla cum puteţi utiliza #5SecondRule în combinaţie cu cele mai recente strategii susţinute de cercetare pentru a deveni mai sănătoşi, mai fericiţi şi mai productivi şi mai eficiente la locul de muncă. De asemenea, vei învăţa cum să-l foloseşti pentru a pune capăt grijilor, a gestiona anxietatea, a găsi sens vieţii tale şi a învinge orice frică.

Şi asta nu este tot. Vei vedea dovezi. Multe dovezi. Această carte este plină de postări pe reţelele sociale şi conturi de primă mână de la oameni din întreaga lume care folosesc Regula pentru a face lucruri uimitoare. Da, Regula te va ajuta să te trezeşti la timp, dar ceea ce face cu adevărat este ceva mult mai remarcabil – **trezeşte geniul interior, liderul, starul rock, atletul, artistul şi agentul de schimbare din interiorul tău.**

Când înveţi prima regulă, probabil că vei începe să o foloseşti pentru a-ţi respecta obiectivele. S-ar putea **să foloseşti Regula pentru a te împinge** să ajungi la sală, aşa cum o face Margaret când nu „simte asta".

Margaret
@MRuvoldt
Planned on the treadmill first thing today. Woke up & wasn't feeling it. Then I thought @melrobbins #5secondrule

Sau puteţi **folosi Regula pentru a deveni mai influent la locul de muncă** . Aşa a folosit Mal pentru prima dată Regula — pentru a găsi curajul să se întâlnească cu şeful său şi să vorbească despre obiectivele sale de carieră (ceva de care mulţi dintre noi ne temem). Datorită Regulii, nu numai că s-a întâmplat, dar a mers grozav:

> malzakmeh @mel_robbins, astăzi am făcut un pas uriaș înainte și i-am însărcinat șefului meu cu privire la următorul meu obiectiv și el m-a susținut total #5secondrule! Mulțumesc @mei_robbins ■ - ■

Acesta este un alt lucru care este unic la Regulă – poate că am creat-o, dar nu este doar povestea mea de spus. În această carte, veţi întâlni oameni din întreaga lume, din toate

categoriile sociale, care folosesc Regula, în moduri mari şi mici, pentru a-şi controla viaţa. Experienţele lor diverse vă vor ajuta să înţelegeţi cât de nelimitate sunt aplicaţiile pentru Regulă şi beneficiile acesteia.

Puteţi folosi Regula pentru a deveni mai productiv. Înainte de regula celor 5 secunde, Laura obişnuia să facă liste nesfârşite de lucruri de făcut şi stătea în jurul valorii de a găsi scuze şi a fi o prostie cu ea însăşi. Acum, nu mai este loc în viaţa Laurei pentru scuze - doar acţiune. Laura şi-a crescut fluxul de numerar cu 4.000 de dolari pe lună, şi-a terminat diploma de licenţă şi a parcurs câţiva 4.000 de picioare. În continuare, alergaţi un maraton.

Laura
I heard you speak this past winter and you told me to stop being a jerk to myself, then this happened!!! Thank you for motivating the jerk out of me!
2015
Get Bachelors Degree
Increase cash flow by $4,000
Finish hiking 4000 footers
Run Marathon
Find new roommate
5 Year Goals

Puteţi folosi Regula pentru a ieşi din zona de confort şi a deveni mai eficient în relaţiile. Ken a folosit regula celor 5 secunde în aceeaşi zi în care a învăţat-o la Conferinţa Naţională a Institutului de Management al Proiectului pentru a întâlni

„mutări şi agitatori”, Matthew a folosit-o pentru a apela la rece directori de nivel C, iar Alan a folosit-o pentru a întâlni „o duzină de oameni pe care altfel nu i-aş avea” la un eveniment PGA Tour.

Ken Riches ©Buckoclownl
@melrobbins Mi-a plăcut foarte mult prezentarea ta la PMI NA LIM de sâmbătă, am folosit regula celor 5 secunde de cel puțin trei ori de atunci!

Mel Robbins Smelrobbins @Buckoclown1 cum l-ai folosit?!

4% 13 V

Ken Riches
@Buckoclown1

@melrobbins de două ori pentru a mă prezenta celor care mișcă și agitatori, o dată să mă ridic și să fac o grămadă de muncă în această dimineață

Matthew Smith

@melrobbins a trimis e-mail directorilor de nivel C în numele prietenilor pentru a obține interviuri informaționale. Și AU RĂSPUNS și tot. Regula 5 secunde câștigă!

Alan
@The!dOfAlan

@melrobbins O treabă grozavă la PGA TOUR! Am folosit deja cele 5 secunde. truc de a întâlni o duzină de oameni pe care altfel n-aș fi avut-o. Lucruri bune

De asemenea, puteţi folosi Regula pentru a vă automonitoriza şi a vă controla emoţiile. Jenna foloseşte Regula ca mamă pentru a-şi exersa „răbdarea în loc să-şi răpească" copiii. De asemenea, îl foloseşte ca instrument de vânzări în noua ei afacere de vânzare directă. Regula o ajută să nu se mai gândească la cât de „intimidant" este să vândă şi îi dă curajul să înceapă să vândă.

Jenna

Buna Mel!! Ei bine, tocmai am început să pun în mișcare regula celor 5 secunde. 2 domenii ale vieții mele pe care le-am început să exersez cu adevărat să-l folosesc cu copiii mei și să am răbdare în loc să-i răspund. Simt că mi-a oferit 5 secunde în plus pentru a-mi pune gândurile cap la cap înainte de a sări arma. De asemenea, în construirea afacerii mele Yoli. Îmi iau 5 secunde și doar întreb, doar vorbesc cu cineva și aduc în discuție afacerea mea. Pe măsură ce ați vorbit despre asta, să vă gândiți la răspuns mai degrabă decât să vă gândiți să faceți acest lucru poate fi foarte intimidant în acest tip de afaceri. Trebuie doar să folosești cele 5 secunde și să o faci în loc să te gândești la asta!! Mi-a plăcut foarte mult să te aud în persoană!!! A fost grozav! Multumesc!! Plănuiesc să pun în mișcare regula celor 5 secunde în multe aspecte ale vieții mele la care vreau să lucrez! Sper să aveți o zi fabuloasă!

Directorii din cadrul unora dintre cele mai respectate mărci din lume folosesc Regula pentru a-şi ajuta managerii să se schimbe, să stimuleze vânzările, să implice echipe şi să inoveze. Luaţi-o pe Crystal de la USAA, a cărei echipă de vânzări întreagă foloseşte regula celor 5 secunde şi rezultatul a fost minunat – au sărit la „#1 în locaţia noastră”.

Cristal

Întreaga mea echipă de la USAA face regula celor 5 secunde, până acum am sărit pe locul 1 în locația noastră, scopul nostru este să fim numărul unu în întreaga companie! Iată unul dintre formularele pe care mi le-ați trimis. Mai am de urmat.

#5SecondRule este atât de uşor de învăţat şi atât de importantă pentru încredere, încât vedem manageri, precum Muz, predau-o echipelor lor din întreaga lume.

De asemenea, veţi fi inspirat de poveştile oamenilor care îşi găsesc curajul să nu mai gândească şi să înceapă să-şi pună ideile în practică. Mark, care după decenii în care s-a gândit să înfiinţeze o ligă nonprofit de hochei pe gheaţă pentru copiii din centrul oraşului, a folosit Regula pentru a scoate în sfârşit ideea „din cap" şi „în acţiune". Acum a colaborat cu foşti olimpici şi absolvenţi ai NHL pentru a crea tabere, clinici şi ligi.

Eu Mark
Eu văd Prpkle

Am lucrat în jurul Ligii Naționale de Hochei pentru majoritatea iSSO și anii 1990. Totuși, întotdeauna! că era păcat că copiii din centrul orașului au acces redus la sport. care se împrumută să fie costisitoare și nepractică pentru multe familii.

Întotdeauna am avut un concept despre legendele hocheiului bnng.ng hochei :o interiorul orașului prin hochei stradal. Din fericire. Am oprit „pauza de urgență" de fiecare dată când mi-am făcut gândul și nu l-am urmat niciodată.

Apoi, în 2013.1, l-a urmărit pe Mel Robbins TEDx, iar la primul minut al unei prezentări de 21 de minute, ea a introdus „regula 5 secunde".

Bingo!

I immed ately got she loner city roc <cy prog ram out cl my head and put it irno action. Soon, (joined forces with former US Olympic hockey Star David A. Jensen an-d the Boston Sruins Alumni to create the "Hockey in the Sineels' program, which now conducts camps, clinics and leagues .n many uroan areas throughout Naw Eogfand.

SAs tne program continues to expand, thousands of urban tirfs will have ihechance io experience tne great game ol hockey. But. it couwm nave happened with the 'emergency break* on!
hirp'fowwdafopcacv .C.QmJjS.U mmpr.gQl 6: u<pan $ireet-inockev-prM ram, htmi

Summer 2016 Urban Street
Hockey Program

The Massachusetts Department Of Conservation and Recreation...

.■■! t.ikA.-L r-j nt

Regula este, de asemenea, un instrument puternic în luptele împotriva dependenţei şi a depresiei. Bill a aflat despre #5SecondRule într-un thread Reddit şi a fost „Mesajul corect. Locul potrivit. Momentul potrivit." A început să folosească „truc de numărătoare inversă" a regulii pentru a renunţa la băutură şi funcţionează „uimitor!!" Tocmai şi-a sărbătorit 40 de ani de viaţă complet sobru.

Proiect de lege

Am dat peste discursul tău TED pe un thread Reddit.
L-am vizionat de 10 ori.
Și acum sunt treaz de 5 zile. Și mergi puternic. Deci mulțumesc. Mesaj corect. Right P^ as - Momentul potrivit.

Buna Mei!! Fac foarte weEE. Am împlinit 40 de ani sâmbătă și am rămas treaz tot timpul!!! Am fost la câteva funcții sociale și am folosit trucul de numărătoare inversă, funcționează uimitor!!

Şi s-ar putea chiar să-ţi salveze viaţa Un coleg de-al meu de muncă a contactat recent şi mi-a împărtăşit o poveste foarte emoţionantă #5SecondRule. După ce el şi soţia sa s-au despărţit, a căzut într-o depresie profundă. A devenit atât de rău încât a „contemplat sinuciderea". În punctul său cel mai de jos, a folosit Regula pentru a „o pune jos şi a cere ajutor". Găsind curajul să iasă din cap numărând 5- 4- 3- 2- 1 şi apoi chemând ajutor i-a salvat viaţa.

Mel, sper că totul este bine. Am vrut să-ți scriu de ceva vreme. După cum știți, v-am auzit vorbind de câteva ori, ne-am întâlnit și vă urmăresc diferitele „postări”. Să știi ce faci contează. Eu și soția mea ne-am despărțit acum peste un an și a fost greu. Atât de greu încât m- am gândit la sinucidere, totuși, în punctul meu de jos, mi-am spus: 5-4-3-2-1 pune-l jos și chem ajutor. Mă descurc grozav acum, viața este bună și mi- am redescoperit scopul. Nu te îndoi niciodată de binele pe care îl faci și de diferența pe care o faci. 5-4-3-2-1 ieși și să ai o zi grozavă. Noroc

Folosind Regula de mai bine de şapte ani şi auzind de la oameni din întreaga lume, am ajuns să realizez că în fiecare zi ne confruntăm cu momente dificile, nesigure şi înfricoşătoare. Viaţa ta necesită curaj. Şi asta este exact ceea ce Regula te va ajuta să descoperi – curajul de a deveni cel mai mare sine al tău.

Cum poate un instrument simplu să funcționeze în atât de multe moduri puternice?

Mare întrebare. #5SecondRule lucrează întotdeauna la un singur lucru: TU. Ai măreţie în interiorul tău. Chiar şi în punctul tău cel mai de jos, măreţia există. Regula îţi va oferi atât claritatea de a auzi acea măreţie, cât şi curajul de a acţiona conform ei.

Folosind Regula, am descoperit curajul de a face lucruri la care mi-am petrecut ani de zile gândindu-mă şi pentru care am găsit scuze. Numai prin acţiune am deblocat puterea din interiorul meu de a deveni persoana care mi-am dorit dintotdeauna să fiu. Iar încrederea pe care o manifest la televizor, online şi pe scenă este ceea ce eu numesc „încredere reală”.

Mi-am construit încrederea reală învăţând cum să-mi onorez instinctele prin acţiune,

astfel încât să prindă viaţă în lumea reală. Folosesc cuvântul „onoare" intenţionat. Asta faci când foloseşti Regula. Te onorezi pe tine însuţi. Îţi susţii ideile. Şi de fiecare dată când îl foloseşti, faci un pas mai aproape de a fi persoana care eşti cu adevărat menită să fii. M-am schimbat de la genul de persoană care se gândeşte doar la ideile mele la a avea încredere să le împărtăşesc, să le acţionez şi să le urmăresc. Dacă foloseşti Regula în mod consecvent şi îţi onorezi instinctele cu acţiune, exact aceeaşi transformare ţi se va întâmpla.

Marlowe a descoperit cât de uşor este să foloseşti Regula pentru a se transforma. La câteva zile după ce a învăţat Regula, ea a folosit-o ca să nu se mai gândească la înscrierea la cursuri şi să o facă efectiv, ceea ce „îşi dorea să facă, dar a continuat să-şi facă scuze, de mult timp".

5 **Marlowe**

Marlowe

Mel!!!! I was a part of the Achievers team when you came and gave a life-changing, earth shattering talk at our ACE conference in Toronto September 14th. I just started reading your book and haven't been able to put it down. In fact, before even getting half way through it, I was reading it in bed one evening and I literally put your book down, got up and drove to York University and signed up for courses- something I had been wanting to do but kept making excuses for, for a long time. It is absolutely incredible and aweinspiring how easy things become once you wrap your head around your own ability to PUSH yourself. I love you, and I love your book! Your wisdom needs to be shared around the world. You have truly impacted my life in such a short time and I can't even begin to describe how amazing it feels to feel in control. I sincerely hope you y come out with another book soon.

Sincerely- another grateful fan.

People need to understand just how freaking EASY it is once you actually try it. I'm astonished really. That's why I felt the need to reach out, I know you hear these stories everyday I'm sure but I have literally been procrastinating about signing up for these last 2 courses for years- honestly. And in the middle of your book I was like, what am I waiting for? All I have to do is get in my car and drive 30 minutes to sign up and just do it. So I did. And I'm currently enrolled for this fall semester and winter and I feel challenged and it's exciting! I know that once I accomplish this I'll be looking for my next mountain to climb and I finally feel like I'm doing something for me that will benefit me and what's better is I had the PUSH to do it myself. It feels great. It was a y privilege to be able to sit in on your talk, truly! You're an inspiration

După cum a spus Marlowe, „este absolut incredibil şi uluitor cât de uşor devin lucrurile odată ce îţi înfăşeşti propria abilitate de a te IMPINGE.”

Are dreptate. Odată ce începi să foloseşti Regula pentru a te împinge din cap şi a trece la acţiune, vei fi „uimit” de cât de uşor este să iei o decizie de cinci secunde care schimbă totul.

Pe măsură ce am folosit din ce în ce mai mult Regula în viaţa mea, mi-am dat seama că luam decizii mici toată ziua care mă ţineau înapoi. În cinci secunde, m-aş decide să tac, să aştept şi să nu risc. Aş avea instinctul de a acţiona şi în cinci secunde

mintea mea ar omorî cu îndoială, scuze, îngrijorare sau frică. **Eu eram problema şi în cinci secunde, puteam să mă împing şi să devin soluţia.** Secretul schimbării a fost chiar în faţa mea tot timpul – decizii de cinci secunde.

Aţi văzut vreodată celebrul discurs de absolvire ţinut de David Foster Wallace la Kenyon College în 2005? Dacă nu aţi văzut sau citit acest discurs, îl puteţi găsi pe YouTube şi cu siguranţă merită cele 20 de minute necesare pentru a viziona.

În ea, Wallace se apropie de microfon şi începe cu această glumă:

Sunt aceşti doi tineri care înoată şi se întâmplă să întâlnească un peşte mai bătrân care înoată în sens invers, care dă din cap spre ei şi le spune: „Dimineaţa, băieţi, ce e apa?"

Şi cei doi peşti tineri înoată puţin, apoi, în cele din urmă, unul dintre ei se uită la celălalt şi spune: „Ce naiba este apa?"

Puteţi auzi publicul râzând în videoclip, iar apoi Wallace explică ideea imediată a poveştii peştilor este că *„cele mai evidente, cele mai importante realităţi sunt adesea cele care sunt cel mai greu de văzut şi de vorbit. "*

Pentru mine, cel mai greu lucru de văzut şi de vorbit a fost însăşi natura schimbării în sine. M-am întrebat întotdeauna de ce a fost atât de greu să mă oblig să fac lucrurile pe care ştiam că ar trebui să le fac pentru a-mi extinde cariera, a-mi îmbogăţi relaţiile, a deveni mai sănătos şi a-mi îmbunătăţi viaţa. Descoperirea regulii #5SecondRule mi-a dat răspunsul de un milion de dolari – schimbarea se reduce la curajul de care ai nevoie în fiecare zi pentru a lua decizii în cinci secunde.

Ești la o decizie distanță de o viață complet diferită

În această carte, voi împărtăşi tot ce am învăţat despre schimbare şi puterea curajului de zi cu zi. O să-ţi placă ceea ce eşti pe cale să înveţi. Cea mai tare parte va fi atunci când începeţi să utilizaţi Regula şi să vedeţi singur rezultatele. Nu numai că te vei trezi şi vei realiza cât de mult te-ai reţinut. De asemenea, vei trezi puterea care a fost în interiorul tău tot timpul.

Pe măsură ce citiţi poveştile din aceste pagini, s-ar putea chiar să realizaţi că aţi mai folosit regula #5Second Rule. Dacă te uiţi înapoi la viaţa ta şi reflectezi la unele dintre cele mai importante momente, îţi garantez că ai luat o decizie care îţi schimbă viaţa doar din instinct. În cinci secunde, ai luat, ceea ce eu numesc, o „decizie care se ţine pe primul loc". Ţi-ai ignorat temerile şi ai lăsat curajul şi încrederea să vorbească în locul tău. Cinci secunde de curaj fac toată diferenţa.

Întrebaţi-o pe Catherine. Când a aflat pentru prima dată despre #5SecondRule la conducerea executivă a companiei ei în afara sediului, aceasta a făcut-o să realizeze că a folosit Regula pentru a lua una dintre cele mai importante decizii din viaţa ei – pur şi simplu nu şi-a dat seama la momentul respectiv. În 1990, sora ei Tracy a fost ucisă, iar Catherine s-a întors acasă să o ajute. Atunci „o decizie de 5 secunde" i-a schimbat nu numai viaţa „ci şi mulţi alţii". Ea a decis să-i crească pe cei „doi micuţi" ai surorii ei, care au fost „rămaşi în urmă" când Tracy a murit.

X Catherine

	Abia aștept cartea ta. Mă face să apreciez toate lucrurile grozave care au ieșit <rf având încredere în instinctul tău. Sora mea Tracy a fost Med de către soțul ei în 1930. Cei doi cei mici au fost [rămași în spatele lui Dan 4 și Trudy IS luni. M- am întors acasă să-l ajut să-l tăiem pe copiii pe care încă îmi amintesc că mergeam în acea zi, nu i-am întâlnit niciodată și Trudy s-a apropiat de mine și m-a îmbrățișat. O decizie de 5 secunde i-a determinat să le adopte, să se căsătorească, să aibă un al treilea. și acum o bunica celor trei copii ai lui Trudy. 5 secunde nu îți schimbă viața, de asemenea, atât de mulți eteri, am înțeles în sfârșit ce înseamnă cu adevărat a'no brairef. Inima voastră vorbește prima și voi vă șterii TTiank pentru inspirația voastră. Știu că am și eu o poveste până la zece.
*	Întotdeauna un FAN,
*V^	Calher ne

Îmi place cum ea descrie decizia ca fiind „fără bătaie de cap" – pentru că atunci când acţionezi cu curaj, creierul tău nu este implicat. Inima ta vorbeşte prima şi tu asculţi. Regula te va învăţa cum.

Va fi nevoie de ceva efort din partea ta pentru a descoperi puterea din tine? Da, va fi. Dar, aşa cum a spus Marlowe cu doar câteva pagini în urmă, „Este absolut incredibil şi uimitor cât de uşor devin lucrurile" atunci când o faci.

A face munca pentru a-ţi îmbunătăţi viaţa este simplu, o poţi face şi este munca pe care vrei să o faci - pentru că este cea mai importantă muncă care există. Este munca de a învăţa cum să iubeşti şi să ai suficientă încredere în tine pentru a nu mai aştepta şi pentru a începe să te apleci în toată magia, oportunitatea şi bucuria pe care viaţa, munca şi relaţiile tale au de oferit.

Sunt atât de încântat să aud despre ce se întâmplă când începi să foloseşti #5SecondRule. Dar trec înaintea poveştii. Înainte de a putea vorbi despre toate modalităţile interesante prin care poţi folosi Regula, trebuie să te duc înapoi în 2009 şi să explic cum a început totul.

curaj

/'kerij/

substantiv

- **Abilitatea de a face ceva dificil sau înfricoșător**
- **Ieși în afara zonei tale de confort**
- **Împărtășiți-vă ideile, vorbiți sau prezentați-vă**
- **Rămâi ferm în convingerile și valorile tale**
- **Și în unele zile... să mă ridic din pat.**

CAPITOLUL DOI

CUM AM DESCOPERIT REGULA DE 5 SECUNDE

„SE GĂSIT CURAJUL

ÎN LOCURI IMPROBABILE.”

JRR TOLKIEN

Am început totul în 2009. Aveam 41 de ani şi mă confruntam cu probleme majore cu banii, munca şi căsnicia mea. De îndată ce mă trezeam în fiecare dimineaţă, tot ce simţeam a fost teamă.

Te-ai simţit vreodată aşa? Este cel mai rău. Alarma sună şi pur şi simplu nu ai chef să te trezeşti şi să înfrunţi ziua. Sau, stai treaz noaptea cu capul învârtit în timp ce îţi faci griji pentru toate problemele tale.

Acela am fost eu. Luni de zile m-am simţit atât de copleşită de problemele pe care le aveam, încât abia mă puteam ridica din pat. Când suna alarma la 6 dimineaţa, stăteam întins acolo şi mă gândeam la ziua următoare, garanţia asupra casei, soldul negativ al

contului, cariera mea eşuată, cât de mult îmi supăram soţul... şi apoi apăsam butonul de amânare. Nu o dată, ci iar şi iar.

La început, nu a fost mare lucru, dar, aşa cum este cazul oricărui obicei prost, pe măsură ce timpul a trecut, s-a transformat într-o problemă mult mai mare care mi-a afectat întreaga zi. Când m-am trezit în cele din urmă, copiii pierduseră autobuzul şi simţeam că eşuez în viaţă. Mi-am petrecut majoritatea zilelor obosit, întârziat şi simţindu-mă total copleşit.

Nici măcar nu ştiu cum a început – îmi amintesc doar că m-am simţit atât de învinsă tot timpul. Viaţa mea profesională a fost în jgheab. În ultimii 12 ani, mi-am schimbat cariera de atâtea ori încât am dezvoltat personalităţi multiple. După ce am absolvit facultatea de drept, mi-am început cariera ca apărător public pentru Legal Aid Criminal Defense Society din New York. Apoi l-am cunoscut pe soţul meu Chris şi ne-am căsătorit şi ne-am mutat la Boston pentru ca el să-şi urmeze MBA. În Boston, am lucrat ore nebuneşti pentru o mare firmă de avocatură şi am fost mizerabil tot timpul.

Când s-a născut fiica noastră, mi-am folosit concediul de maternitate pentru a-mi căuta un nou loc de muncă şi am ajuns pe scena startup-urilor din Boston. Am lucrat pentru mai multe startup-uri de tehnologie în acei ani. A fost distractiv şi am învăţat multe, dar niciodată nu am simţit că tehnologia este cariera potrivită pentru mine.

Am angajat un antrenor care să mă ajute să-mi dau seama „ce să fac cu viaţa mea". Lucrul cu un antrenor m-a făcut să vreau să devin unul. Aşa că, ca mulţi oameni, lucram ziua, mă concentram pe copii când ajungeam acasă, iar apoi studiam noaptea pentru a obţine certificarea de care aveam nevoie. În cele din urmă, am lansat o afacere de coaching. Mi-a plăcut şi probabil că aş face-o în continuare dacă mass-media nu ar fi sunat.

Cariera mea în media a început ca o întâmplare: revista *Inc.* a publicat un articol care prezintă afacerea mea de coaching, iar un director de la CNBC a văzut asta şi a sunat. Acel singur apel a dus la multe întâlniri. După luni de încercări, am obţinut un „acord

de dezvoltare" cu ABC şi o emisiune radio telefonică pe Sirius.

Sună fantastic, dar nu a fost. Am fost surprins să aflu că majoritatea ofertelor de dezvoltare nu plătesc aproape nimic şi că radioul plăteşte şi mai puţin decât atât. În realitate, eram o mamă de trei copii care conduceam dus şi înapoi la NYC, dormeam pe canapelele prietenilor în oraş, îndrumam clienţii pe margine pentru a-şi ajunge la capăt, mă sprijinam prea mult pe prieteni şi familie pentru a umple golurile de îngrijire a copiilor şi făceam tot ce puteam pentru ca totul să funcţioneze.

După câţiva ani în care am trecut în afacerea cu mass-media, am primit „marea mea pauză". Am fost ales să găzduiesc un reality show pentru FOX. Am avut viziuni de a rezolva în mod magic toate problemele noastre financiare devenind vedetă TV. Ce glumă. Am filmat câteva episoade dintr-o emisiune numită *Someone's Gotta Go,* iar apoi reţeaua a prezentat emisiunea. Într-o clipă, cariera mea media a ajuns într-o fundătură. Am fost plătit doar dacă trageam. M-am trezit şomer şi blocat într-un contract de zece luni care m-a împiedicat să urmăresc un alt job media.

Până în acest moment, Chris terminase MBA şi înfiinţase un restaurant cu pizza cu crusta subţire cu cel mai bun prieten al său în zona Boston. La început, lucrurile mergeau grozav. Prima locaţie a fost un home run, compania a câştigat Best of Boston™, mai multe premii regionale, iar pizza a fost fantastică. Au deschis un al doilea restaurant şi, la încurajarea unui mare lanţ de băcănie, o operaţiune angro. În exterior, părea că afacerile erau în plină expansiune. Dar pe bilanţ, roţile începeau să se desprindă. S-au extins prea repede. Al doilea restaurant a eşuat şi afacerea cu ridicata avea nevoie de mai mulţi bani pentru a creşte. Lucrurile au devenit înfricoşătoare foarte repede.

La fel ca mulţi proprietari de afaceri mici, ne-am turnat linia proprietăţii proprii şi economiile de o viaţă în afacerea restaurantelor şi acum dispărea sub ochii noştri. Nu mai aveam economii, iar linia de capital propriu a fost complet folosită. Au trecut săptămâni fără ca Chris să fie plătit. Lien-urile au început să ne lovească casa.

Cu mine fără muncă şi cu afacerile lui Chris în dificultate, presiunea financiară a

crescut; scrisorile înfricoşătoare de la avocaţi păreau să sosească zilnic şi cecurile scăpau în mod constant. Apelurile de colectare au fost atât de necruţătoare încât am deconectat telefonul. Când tatăl meu ne-a trimis bani pentru a acoperi ipoteca, am fost atât recunoscător, cât şi ruşine.

În public, am încercat să păstrăm aparenţe pentru că atât de mulţi prieteni şi membri ai familiei au investit în afacerea cu restaurante, ceea ce nu a făcut decât să înrăutăţească presiunea. Chris şi partenerul lui lucrau non-stop pentru a-l salva. Am încercat să păstrez o faţadă optimistă, dar pe dinăuntru eram copleşită, stânjenită şi speriată. Problemele noastre financiare ne destrămau. Am dat vina pe restaurante, iar el mi-a dat vina pe mine pentru că am urmat o carieră în domeniul media. De fapt, am fost amândoi de vină.

Indiferent cât de proastă ar părea viaţa ta, o poţi înrăutăţi oricând. am făcut-o. am baut prea mult. Mult prea mult. Eram gelos pe prietenii care nu trebuiau să muncească. Am fost ticălos şi judecător. Problemele noastre păreau atât de mari încât m-am convins că nu pot face nimic. Între timp, în public, m-am prefăcut că totul este bine.

În retrospectivă, pot vedea că a fost mai uşor să-mi pară milă de mine şi să-l învinovăţesc pe Chris şi pe afacerea lui care se zbate, decât să mă uit în oglindă şi să mă trag. Cel mai bun mod de a descrie cum m-am simţit „prins în capcană". M-am simţit prins în capcană de viaţa mea şi de deciziile pe care le luasem. M-am simţit prins de problemele noastre cu banii. Şi m-am simţit prins într-o luptă frustrantă cu mine însumi.

Ştiam ce ar trebui să fac sau ce aş putea face pentru a îmbunătăţi lucrurile, dar nu m-am putut obliga să fac acele lucruri. Erau lucruri mărunte: să mă trezesc la timp, să fiu mai drăguţ cu Chris, să primesc sprijin de la prieteni, să beau mai puţin şi să am mai multă grijă de mine. Dar să ştii ce trebuie să faci nu este suficient pentru a crea o schimbare.

M-aş gândi să fac mişcare, dar nu m-aş gândi. Aş lua în considerare să sun un prieten pentru a vorbi, dar nu am făcut-o. Ştiam că dacă aş încerca să-mi găsesc un loc de muncă în afara industriei media, m-ar ajuta, dar nu m-am putut motiva să caut. Nu m-am simţit

confortabil să mă întorc la antrenarea oamenilor pentru că şi eu mă simţeam un astfel de eşec.

Ştiam ce trebuie să fac, dar nu mă puteam determina să iau măsuri. Şi acesta este lucrul care face schimbarea atât de grea. Schimbarea îţi cere să faci lucruri care se simt grele şi înfricoşătoare. Schimbarea necesită curaj şi încredere – şi am fost exclus din ambele.

Ce am făcut a fost să stau mult timp pe gânduri. Gândirea a înrăutăţit totul. Cu cât mă gândeam mai mult la situaţia în care ne aflam, cu atât mă simţeam mai frică. Asta face mintea ta când te concentrezi asupra problemelor – le măreşte. Cu cât îmi făceam mai multe griji, cu atât deveneam mai nesigur şi copleşit. Cu cât gândeam mai mult, cu atât mă simţeam mai paralizat.

În fiecare seară, beam câteva pahare ca să-mi iau avantajul. M-am urcat în pat beat sau bâzâit, închideam ochii şi visam la o viaţă diferită – una în care nu trebuia să muncesc şi toate problemele noastre dispăruseră ca magic. În momentul în care m-am trezit, a trebuit să înfrunt realitatea: viaţa mea a fost un coşmar. Aveam 41 de ani, şomer, în ruină financiară, luptând cu o problemă cu băutura şi nu aveam încredere în abilităţile mele sau ale soţului meu de a ne rezolva problemele.

Acolo a intrat butonul de amânare. L-am apăsat... de două, trei sau patru ori pe dimineaţă. Când am apăsat butonul de amânare, a fost singurul moment în fiecare zi în care de fapt simţeam că deţin controlul. A fost un act de sfidare. Parcă spuneam,

*"Oh da?! Ia asta, viata! ****tu! Nu mă trezesc acum, mă întorc la culcare. Deci, acolo!"*

Când m-am trezit în sfârşit, Chris plecase deja la restaurante, copiii erau în diferite stări de îmbrăcăminte, iar autobuzul şcolar dispăruse de mult. A spune că dimineţile

sunt haotice ar însemna să spun politicos. Au fost o epavă de tren. Întotdeauna am întârziat. Am uitat prânzurile, rucsacii, genţile de sport şi permisele în timp ce ieşeam pe uşă. M-am simţit ruşinat de numărul de bile pe care le-am scăpat în fiecare zi. Simţind această ruşine, m-a pus şi mai mult pe cap.

Şi iată decizia: ştiam ce trebuie să fac pentru a-mi începe ziua corect. Trebuia să mă trezesc la timp, să pregătesc micul dejun şi să iau copiii în autobuz. Apoi trebuia să-mi caut un loc de muncă. Nu e ca şi cum a trebuit să urc pe Muntele Everest. Cu toate acestea, faptul că erau lucruri simple, de fapt, a înrăutăţit situaţia. Nu aveam nicio scuză legitimă de ce nu am putut să o fac.

Încrederea mea în sine era într-o spirală a morţii. Dacă nici măcar nu aş putea să mă trezesc la timp, cum naiba aş putea să am încredere în mine pentru a rezolva problemele financiare şi de căsătorie mai mari cu care ne-am confruntat Chris şi cu mine? Privind în urmă, văd că îmi pierdeam speranţa.

Ai observat vreodată cum cele mai mici lucruri pot fi atât de greu? După ce am auzit de la mii dintre voi, ştiu că nu sunt singur în această privinţă. Lista lucrurilor *grele* este surprinzător de universală:

Speaking in a meeting
Staying positive
Making a decision
Finding time for yourself
Asking for feedback
Raising your hand
Asking for a raise
Ending self-doubt
Working on your relua
Hitting "send" on emails
Sticking to your plan
Leaving the house
Volunteering to go first
Showing up at a reunion
Blocking an ex on social media
Talking to someone you find attractive
Stepping on a dance floor
Publishing your work
Getting to the gym Eating in moderation Saying "no"
Asking for help
Letting your guard down
Admitting you are wrong
Listening

În cazul meu, se trezea la timp. Întinsă în pat în fiecare noapte, îmi făceam promisiuni că mâine mă voi schimba:

Mâine, mă voi schimba. Mâine mă trezesc mai devreme. Mâine, voi avea o atitudine mai bună şi voi încerca puţin mai mult. Voi merge la sala. Voi fi drăguţ cu soţul meu. Voi mânca sănătos. Nu voi bea atât de mult. Mâine voi fi viitorul eu!

Şi cu acea viziune în minte şi cu o inimă plină de speranţă, îmi puneam alarma la 6 dimineaţa şi închideam ochii. Şi ciclul avea să înceapă chiar dimineaţa următoare. De îndată ce a sunat acea alarmă, nu m-am simţit ca „viitorul eu". Mă simţeam ca bătrânul eu şi bătrânul eu voia să dorm în continuare.

Da, m-am gândit să mă trezesc, apoi aş ezita, aş rostogoli spre alarmă şi aş apăsa butonul de amânare. Cinci secunde a fost tot ceea ce mi-a luat pentru a mă convinge să renunţ.

Motivul pentru care nu m-am ridicat din pat a fost simplu: pur şi simplu nu aveam *chef*. Mai târziu aveam să aflu că eram blocat în ceea ce cercetătorii numesc „buclă de obicei". Apăsesem pe butonul de amânare atât de multe dimineţi la rând încât comportamentul era acum un model în buclă închisă codificat în creierul meu.

Apoi, într-o noapte, totul s-a schimbat.

Eram pe cale să închid televizorul şi să mă duc în pat când mi-a atras atenţia o reclamă la televizor. Pe ecran era imaginea unei rachete care se lansează. Am auzit faimoasa numărătoare inversă finală de cinci secunde, 5- 4- 3- 2- 1, focul şi fumul au umplut ecranul şi naveta s-a lansat.

M-am gândit în sinea mea: *„Asta e, mâine mă lansez din pat... ca o rachetă. Mă voi mişca atât de repede încât nu voi avea timp să mă retrag. "* A fost doar un instinct. Unul pe care l-aş fi putut respinge cu uşurinţă. Din fericire, nu am făcut-o. Am acţionat după el.

Adevărul este că am vrut să ne rezolv problemele. Nu am vrut să-mi distrug căsnicia sau să mă simt ca cea mai proastă mamă din lume. Am vrut să fiu în siguranţă financiar. Am vrut să mă simt din nou fericit şi mândru de mine.

Și am vrut cu disperare să mă schimb. Doar nu știam cum.

Şi acesta este un punct important în povestea mea. Acest instinct de a mă lansa din pat a fost vorbirea înţelepciunii mele interioare. A auzi a fost un punct de răsturnare. Urmarea instrucţiunilor lui a schimbat viaţa. Creierul şi corpul tău îţi trimit semnale să te trezeşti şi să fii atent. Această idee de a mă lansa din pat este un exemplu în acest sens. Instinctele tale pot părea stupide pe moment, dar atunci când le onorezi cu acţiuni deliberate, îţi poate schimba viaţa.

Până în acest moment, este mai mult despre acţionarea după instinctul tău decât doar expresia „ai încredere în instinctul tău". Noi cercetări de la Universitatea din Arizona, în parteneriat cu Cornell şi Duke, au arătat că există o legătură puternică între creierul tău şi instinctul tău de a acţiona. Când stabileşti un obiectiv, creierul tău deschide o listă de sarcini. Ori de câte ori te afli în apropierea lucrurilor care te pot ajuta să atingi acele obiective, creierul tău îţi activează instinctele pentru a-ţi semnala ca obiectivul să fie îndeplinit. Să vă dau un exemplu.

Să presupunem că aveţi un obiectiv de a deveni mai sănătos. Dacă intri într-o cameră de zi, nu se întâmplă nimic. Dacă treci pe lângă o sală de sport, totuşi, cortexul tău prefrontal se luminează pentru că eşti aproape de ceva legat de a deveni mai sănătos. Pe măsură ce treci de sala de sport, vei simţi că *ar trebui să* faci mişcare. Acesta este un instinct care îţi aminteşte de obiectiv. Aceasta este înţelepciunea voastră interioară şi este important să îi acordaţi atenţie, oricât de mic sau prost ar părea instinctul.

În subconştient, creierul îmi făcea semnal să fiu atent la această lansare de rachetă la televizor. În acel moment de cinci secunde, creierul meu îmi trimitea un set foarte clar de instrucţiuni:

Fii atent la lansarea aia de rachetă, Mel. Prinde ideea. Crede în ea. Şi fă-o. Nu te opri şi gândeşte-te. Nu te convinge de asta. Lansează-te din pat mâine, Mel.

Acesta este unul dintre lucrurile pe care le-am învăţat folosind #5SecondRule. Când vine vorba de obiective, vise şi schimbarea vieţii tale, înţelepciunea ta interioară este un geniu. Impulsurile, îndemnurile şi instinctele tale legate de obiective sunt acolo pentru a te ghida. Trebuie să înveţi să pariezi pe ele. Pentru că, aşa cum demonstrează istoria, nu vei şti niciodată când te va lovi cea mai mare inspiraţie şi unde te va duce acea descoperire dacă ai suficientă încredere în tine pentru a acţiona în baza ei.

Aşa au fost descoperite unele dintre cele mai utile invenţii din lume. În 1826, John Walker a descoperit chibritul în timp ce folosea un beţişor pentru a amesteca o oală cu substanţe chimice, iar când a încercat să zgârie o gură de pe capăt, s-a aprins. Şi-a urmat instinctul de a încerca să-l recreeze şi aşa a descoperit meciul. În 1941, George de Mestral a inventat Velcro® după ce a observat cât de uşor se ataşează cockleburs de blana câinelui său. În 1974, lui Art Fry i-a venit ideea Post-It® Note pentru că avea nevoie de un marcaj care să rămână pe o pagină din imnul său până la slujba bisericii de duminică, dar care să nu strice paginile când l-a scos.

Aşa s-a născut chiar şi Frappuccino. În 1992, un asistent manager la un Starbucks din Santa Monica a observat că vânzările scădeau ori de câte ori era cald afară. Avea un instinct de a face o băutură congelată şi a urmat-o, cerând un blender, mângâind cu reţete şi dând o probă unui vicepreşedinte. Primul Frappucino a apărut în magazinul său un an mai târziu.

Când vine vorba de schimbare, obiective şi vise, trebuie să pariezi pe tine. Acest pariu începe cu ascultarea instinctului de schimbare şi onorarea acelui instinct prin acţiune. Mă simt atât de recunoscător că mi-am ascultat ideea stupidă despre a mă lansa din pat ca o rachetă, pentru că totul în viaţa mea s-a schimbat ca urmare a acesteia. Iată ce s-a întâmplat:

A doua zi dimineaţa a sunat alarma la ora 6 dimineaţa şi primul lucru pe care l-am simţit a fost frica. Era întuneric. Era frig. Era iarnă în Boston şi nu voiam să mă trezesc.

M-am gândit la lansarea rachetei şi imediat mi s-a părut că e o prostie. Apoi, am făcut ceva ce nu mai făcusem niciodată înainte – **am ignorat ce simţeam. nu m-am gândit.**

Am făcut ce trebuia făcut

În loc să apăs pe butonul de amânare, am început să număr.

Înapoi.

5.. 4..3..2..1..

Şi apoi m-am ridicat în picioare.

Acesta a fost exact momentul în care am descoperit #5SecondRule.

Regula celor 5 secunde

În momentul în care ai **instinctul** de **a acționa în conformitate cu un scop,**
trebuie să-l faci

5-4-3-2-1

și **mișcă-te fizic** sau **creierul tău te va opri** .

CAPITOLUL TREI

LA CE TE POȚI AȘTEPTA CÂND ÎL UTILIZAȚI

„NU CONTEAZĂ CE CINEVA

SE NAȘTE, DAR CE CRESC SĂ FIE.”

JK ROWLING

\ T / când am folosit Regula în prima dimineaţă, am fost la fel de surprins ca şi tine că ceva atât de stupid a funcţionat. Numărând înapoi? 5- 4- 3- 2- 1... serios? Nu ştiam de ce a funcţionat. Doar ştiam că da. M-am chinuit luni de zile să mă trezesc la timp şi dintr-o dată regula #5Second Rule a făcut să-mi schimb simplu comportamentul.

Mai târziu aveam să învăţ că atunci când numări înapoi, schimbi mental treptele în mintea ta. Îţi întrerupi gândirea implicită şi faci ceea ce psihologii numesc „afirmarea controlului”. Numărarea îţi distrage atenţia de la scuze şi îţi concentrează mintea să mergi într-o nouă direcţie. Când te mişti fizic în loc să te opreşti să gândeşti, fiziologia ta se schimbă şi mintea ta cade la rând. Cercetând această carte, am descoperit că Regula este (în limbajul cercetării obiceiurilor) un „ritual de pornire” care activează cortexul

prefrontal, ajutând la schimbarea comportamentului.

Cortexul prefrontal este partea a creierului pe care o foloseşti atunci când te concentrezi, schimbi sau iei acţiuni deliberate. Ştiam ce este cortexul prefrontal, dar aveam să înveţe în curând prin cercetările mele despre ganglionii bazali, buclele de obicei, energia de activare, flexibilitatea comportamentului, prejudecăţile cognitive, plasticitatea neuronală, principiul progresului şi locusul de control. Cu siguranţă nu mi-am dat seama că tocmai descoperisem o tehnică singulară care i-a afectat pe toţi.

Am folosit Regula a doua zi dimineaţă şi a funcţionat din nou. Şi apoi s-a întâmplat un lucru amuzant: am început să văd momente de cinci secunde toată ziua, la fel ca lupta mea de a mă trezi la timp. Dacă mă opream să mă gândesc la ceea ce ştiam că trebuie să fac, eram toast. A durat mai puţin de cinci secunde pentru ca scuzele să-mi inunde mintea şi pentru ca propriul meu creier să mă oprească.

Pe măsură ce foloseşti Regula, o vei vedea şi tu – există o fereastră de cinci secunde între instinctul tău iniţial de a acţiona şi creierul care te opreşte. Văzând fereastra de cinci secunde a schimbat totul pentru mine. Problema era foarte clară. Eram eu. Mă reţineam, cinci secunde o dată.

Aşa că mi-am făcut o promisiune simplă: dacă aş şti că ar trebui să fac ceva care m-ar putea schimba în bine, atunci aş folosi Regula pentru a mă împinge să o fac, *indiferent de ce simţeam.* Am început să folosesc Regula pentru a mă forţa nu numai să mă trezesc devreme, ci şi să ajung la sală, să-mi caut un loc de muncă, să beau mai puţin şi să fiu un părinte şi o soţie mai bune.

Dacă aş începe să mă simt prea obosit să fac mişcare, aş face-o

5- 4- 3- 2- 1 şi mă împing pe uşă să alerg.

Dacă aş începe să torn o băutură pe care nu ar trebui să o bea, aş face-o

5- 4- 3- 2- 1 şi puneţi jos sticla de bourbon şi plecaţi.

Dacă m-aş simţi prost cu Chris, aş face-o

5- 4- 3- 2- 1 şi corectează-mi tonul şi mă fac să fiu mai amabil.

Dacă m-aş surprinde să amân, aş face-o

5- 4- 3- 2- 1 şi stai jos şi începe să lucrezi la CV-ul meu.

Ceea ce am descoperit este puternic: a te împinge să faci acţiuni simple creează o reacţie în lanţ în încrederea şi productivitatea ta. Impingându-te să faci paşii simpli de a-ţi avansa viaţa, creezi un impuls şi experimentezi un sentiment de libertate şi putere greu de descris cu exactitate. Rachel a descoperit că „pasul simplu" de a te trezi la timp „a început un lanţ de evenimente" care a dus-o să piardă „30 de lire sterline, să-mi cumpere prima casă şi să-mi revigoreze căsnicia".

De la: Rachel

Corpul mesajului:

M-ai ajutat să-mi schimb viața până la capăt pe care nici măcar nu ne-am întâlnit. De când v-am urmărit Ted Talk acum câteva luni, am slăbit 30 de lire sterline, mi-am cumpărat prima casă și mi-am revigorat căsnicia. Habar n-am dacă veți vedea asta cu adevărat (îmi imaginez că vă înghețați o mulțime de corespondență), dar trebuia să vă mulțumesc pentru simpla provocare de a vă trezi cu 30 de minute mai devreme. Thai simple șlep șlard un lanț de evenimente care au făcut toată diferența pentru mine.

Rachel a folosit cuvântul „revigorat" şi exact asta face Regula. Rebecca a avut aceeaşi experienţă. Folosind Regula pentru a 5- 4- 3- 2- 1 şi împingându-se pentru a face mici mişcări înainte, ea iese dintr-o închisoare mentală. Nemaifiind prinsă de paralizia analizei, Rebecca se simte „LIBERĂ pentru prima oară în 47 de ani!"

Rebecca

În sfârșit mă simt LIBER pentru prima oară în 47 de ani!!!

Fortheisttime ÎN CRED
MA....pentru prima data ma iubesc!

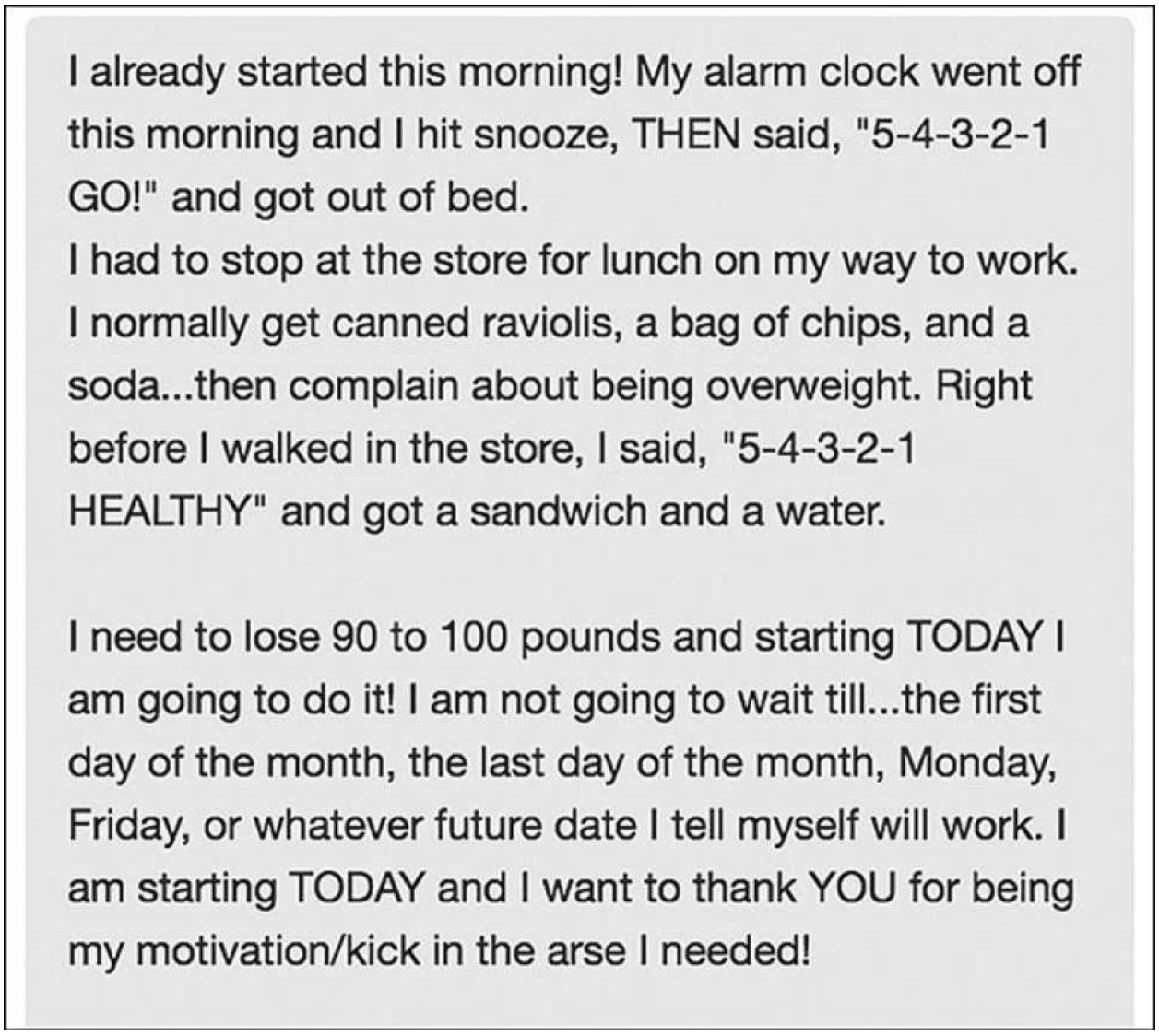
Există un concept important în psihologie prezentat de Julian Rotter în 1954. Se numeşte „locus de control". Cu cât crezi mai mult că deţii controlul asupra vieţii tale, a acţiunilor şi viitorului tău, cu atât vei fi mai fericit şi mai de succes. Există un lucru care este garantat pentru a creşte sentimentele de control asupra vieţii tale: o părtinire faţă de acţiune.

Uitaţi de motivaţie; este un mit. Nu ştiu când am acceptat cu toţii ideea că pentru a te schimba trebuie să „te simţi" nerăbdător sau să „te simţi" motivat să acţionezi. Este un gunoi complet. În momentul în care este timpul să te afirmi, nu te vei simţi motivat. De fapt, nu vei avea chef să faci absolut nimic. Dacă vrei să-ţi îmbunătăţeşti viaţa, va trebui să dai jos şi să-ţi dai cu piciorul în fund. În lumea mea, eu numesc asta puterea unei împingeri.

Unul dintre motivele pentru care #5SecondRule este atât de încurajatoare este că te transformă în genul de persoană care operează cu o părtinire către acţiune. Dacă ai tendinţa să te gândeşti prea mult la fiecare mişcare, vei descoperi energia şi încrederea de a nu mai gândi şi de a te mişca efectiv. Folosirea regulii îţi întăreşte convingerea că

ai *capacitatea* de a-ţi controla propria soartă – pentru că ţi-o demonstrezi ţie cu un singur impuls. un timp.

Jenney preia în sfârşit controlul asupra sănătăţii ei. Ea şi-a dat seama că atunci când mânca o masă cu „ravioli la conservă, o pungă de chipsuri şi un sifon... apoi se plânge că este supraponderală", îşi sabota eforturile de a pierde în greutate. Angajându-se la „5-4- 3- 2- 1-SĂNĂTOS", Jenney a reuşit să folosească Regula pentru a-şi oferi „piciorul în fund" de care avea nevoie.


I already started this morning! My alarm clock went off this morning and I hit snooze, THEN said, "5-4-3-2-1 GO!" and got out of bed.
I had to stop at the store for lunch on my way to work. I normally get canned raviolis, a bag of chips, and a soda...then complain about being overweight. Right before I walked in the store, I said, "5-4-3-2-1 HEALTHY" and got a sandwich and a water.

I need to lose 90 to 100 pounds and starting TODAY I am going to do it! I am not going to wait till...the first day of the month, the last day of the month, Monday, Friday, or whatever future date I tell myself will work. I am starting TODAY and I want to thank YOU for being my motivation/kick in the arse I needed!

Când Donna a învăţat pentru prima dată Regula la o Conferinţă a Institutului Aveda, s-a gândit: „Da, da, o voi folosi, dar nu va schimba viaţa..." Aşa am simţit şi eu în privinţa

Regulii – că aş folosi-o doar ca un truc pentru a bate alarma de amânare. Băiete, m-am înşelat! La fel si Donna; a schimbat aproape totul în viaţa şi afacerea ei. După cum a descoperit Donna, „Numai noi ne putem reţine. Este uimitor să văd cât de oribil m-am ţinut ostatic de frică şi unde sunt astăzi. Mai important, unde mă văd în anii următori."

Pe când eram încă student la Institutul Aveda Tallahassee, am sacrificat multe lucruri pentru a-mi permite un bilet și a călători la „Serious Business" din New Orleans. Acele alegeri și determinare mi-au schimbat viața într-un mod dramatic.

La „Serious Business" am auzit vorbitori incredibili care m-au inspirat chiar în punctul de tranziție al carierei mele. Mel a vorbit despre regula celor 5 secunde și atunci am crezut că da, da, o voi folosi, dar nu va schimba viața, am început încet să o folosesc în mici sarcini zilnice: „ Vreau să stau în pat... ugh ok 5-4-3-2-T și mă ridic și îmi începeam ziua. Apoi a devenit subconștient un obicei, mi-am creat încredere în mine .

*Șeful/mentorul meu mi-a cerut să fiu mentor de salon. Am fost unul dintre cei mai noi din saloane, dar mi s-a oferit oportunitatea de a instrui membrii echipei noastre cu privire la produse noi. 5-4-3-2-1-Go! Antrenează cu încredere.

*Vreau să fiu educator Aveda și, în loc să aștept ocazia de a lua cursuri, am făcut ca această oportunitate să devină realitate. I- am cerut șefului/mentorului meu o întâlnire pentru a discuta despre posibilități și acum sunt pe cale să iau cursuri și să-mi fac visul în realitate. 5-4-3-2-1-Go! Nu-ți fie teamă să ceri universului ceea ce îți dorești în viață.

„La „Dare to Dream" o conferință Aveda, în timp ce stăteam în public, am crezut că îmi acopăr ochii de luminile scenei, când vorbitorii de pe scenă au crezut că m- am oferit voluntar să vorbesc în fața întregului loc. Când mi-au adus microfonul, am intrat un moment în panică 5-4-3-2-1 -Du-te! Fii curajos.

5-4-3-2-1 -Du-te! Orice mă confrunt - mergi. Cariera mea a devenit mult mai mult cu a mă face să ies de pe margine cu îndrăzneală Chiar dacă la început am simțit că m-am împiedicat de margine sau că m-am rugat ca cineva să mă ajute să mă tragă. Mi-am dat seama cu cât păşesc de mai multe ori cu îndrăzneală și nu spun nu oportunităților, cu atât mai multă încredere îmi este construită și cu atât este mai ușor să spun da viitorului meu. Numai noi ne putem reține. Este uimitor să văd cât de oribil m-am ținut ostatic de frică și unde sunt astăzi. Mai important, unde mă văd în anii următori. Merge! Do! Spune da în... 5-4-3-2-1.

„Dacă ai de gând să te îndoiești de ceva, îndoiește-te de limitele tale." -Mel Robbins.

Pe măsură ce foloseşti din ce în ce mai mult Regula, vei începe să simţi curaj, încredere, mândrie şi un sentiment de control. Regula are acest efect. Adesea le spun oamenilor că „Regula te va bântui" şi vreau să spun serios, doar întreabă-l pe Darryl.

Darryl

@melrobbins Viața mea merge înainte din cauza #5secondrule t Mă bântuiți în fiecare zi, într-un mod foarte bun!

Asta pentru că îţi vei da seama că ai fost somnambul prin viaţă de mult timp. Ceva atât de simplu, uşor şi eficient este, de asemenea, contagios. Crystal a început deja să-l folosească împreună cu fiul ei:

O, Cristal

Mi-a plăcut foarte mult prezentarea ta la Get Real 2016! Atâta energie și vitalitate. Predau deja 5 4 3 2 1 Du-te la copilul meu de 8 ani. Așa că aștept cu nerăbdare să-mi văd viața schimbându-se... în bine.

Prima persoană căreia i-am spus despre Regulă a fost soţul meu. Chris observase cu siguranţă schimbările, în special că comportamentul meu de ticălos se topea şi că eram de fapt proactiv. Nu a fost nevoie de mult pentru a-l convinge că există o mentalitate de „arma secretă" fără de care trăia.

El a adoptat Regula şi a folosit-o pentru a face unele schimbări majore. A renunţat la băutură, a început să mediteze zilnic şi să facă exerciţii în fiecare dimineaţă. Regula nu uşurează aceste lucruri; le face să se întâmple. De aceea îl descriu ca pe un instrument.

În loc să evităm apelurile creditorului şi scrisorile de faliment, noi 5- 4- 3- 2- 1 pentru a-l lovi direct. Am folosit 5- 4- 3- 2- 1 pentru a mă împinge să ajung la clienţii vechi de coaching pentru a accelera motorul de recomandare. Am folosit 5- 4- 3- 2- 1 pentru a

mă propulsa la interviuri pentru concertele de găzduire radio, în ciuda problemelor contractuale cu FOX. Împreună facem 5- 4- 3- 2- 1 să ne împingem să ne întâlnim cu contabili şi consilieri financiari pentru a ne restructura datoria şi a face munca greaţă pentru a face faţă gropii pe care am săpat-o şi a fi disciplinaţi să ne târâm încet din ea.

Chris a introdus Regula în afacerea sa pentru a trece prin frică, vinovăţie şi incertitudine. El şi partenerul său s-au întâlnit cu zeci de consilieri, au analizat modele financiare, au lucrat zi şi noapte până când au închis afacerea cu ridicata şi şi-au crescut locaţiile de vânzare cu amănuntul, permiţându-le să vândă locaţii selectate şi să plătească cât mai mulţi investitori şi creditori. Este remarcabil ce au făcut Chris şi Jonathan. Serios, agitaţie şi angajament. Au împins, au împins şi au mai împins ceva.

Până în ziua de azi, când Chris se gândeşte la zilele restaurantului, mintea lui se va îndrepta uneori spre a se simţi ca un eşec. Când se surprinde gândindu-se la acele gânduri negative, foloseşte 5- 4- 3- 2- 1 pentru a-şi redirecţiona mintea să se gândească la ceea ce au construit: şapte restaurante, o cultură incredibilă a angajaţilor, milioane de venituri şi un brand remarcabil. S-a terminat aşa cum visase el? Nu, nu a făcut-o. Dar ceea ce a învăţat despre afaceri, parteneriat şi despre el însuşi în timpul procesului valorează mai mult decât pot cumpăra banii.

Nu există nimic mai puternic decât sentimentul de încredere şi mândrie pe care îl dobândeşti atunci când continui să mergi cu greu înainte, înfrunţi provocările vieţii din faţă şi te împingi să te schimbi în bine. După cum a spus Chris, „Regula m-a ajutat să procesez experienţa de a reuşi şi de a eşua – la atât de multe niveluri. În cele din urmă, această conştientizare mi-a dat putere şi control asupra gândurilor mele pozitive şi negative."

Pe măsură ce începeam să ne reconectăm cu prietenii, regula apărea adesea. Veţi găsi şi asta. Jennifer a învăţat Regula şi i-a spus asistentei sale despre aceasta. Răspunsul

asistentei ei? „Nu ai idee de câte ori va trebui să fac asta pe zi.”

jf 1 Jennifer

Vorbeam cu asistenta mea despre excursia mea uimitoare la Nashville și o vorbeam despre regula Mel Robbins 5'4' 3-2-1 și ea a fost distrusă și va începe să o facă. Ea a spus „nu ai idee de câte ori trebuie să facă asta într-o zi”. #54321 «jusidoit «besomeoneschеerieader «inspira
#cuceriți lacrimile

Regula aprinde ceva puternic în toţi cei care o încearcă. Unul dintre prietenii noştri a avut curajul să ceară divorţul, iar altul şi-a părăsit jobul de consultant pentru unul care nu necesita deplasare. Un prieten de serviciu a slăbit 73 de kilograme şi unchiul meu a încetat să mai vorbească despre renunţarea la fumat şi, în cele din urmă, s-a lăsat. Un prieten de-al lui Chris s-a mutat înapoi în Maine şi a folosit Regula pentru a negocia o slujbă minunată care lucrează de la distanţă.

#5SecondRule le-a dat tot ceea ce mi-a dat: cadrul, curajul şi metoda pentru CUM să te împingi să te schimbi.

Prima dată când am împărtăşit regula în public a fost în 2011, în timpul unei discuţii TEDx intitulată *„Cum să nu te mai încurci.”* Lucrul amuzant este că discuţia a fost în mare parte despre visul meu (pe atunci) de a deveni o prezentatoare de top de emisiuni radio şi despre cum îi ajut pe oameni să trăiască vieţile pe care şi le doresc cu adevărat. Menţionez doar #5SecondRule chiar la sfârşitul discursului şi abia dacă o explic. Ce s-a întâmplat în continuare a fost o nebunie. Discuţia a devenit virală. Milioane de oameni l-au vizionat online. Şi asta nu este tot. Au început să scrie.

În fiecare zi, aud de la oameni din întreaga lume care folosesc Regula, la fel ca Mark. Mark îl foloseşte pentru a crea schimbări destul de incredibile în doar 6 luni:

fujfocus Doar ca să știi, cu ajutorul 5SR și inspirația ta, fac atât de multe în ultimele șase luni, ca în ritmul de a-mi dubla afacerea în doi ani, scriu o carte despre vânzarea afacerilor și apoi încă una în 100 de zile în afara zonei mele de confort, găsesc și stau cu femeia dincolo de visele mele @amyazzarito, fiind mai aproape de copiii mei decât oricând și făcând planuri de a explora lumea.

E cel mai tare lucru. Peste 100.000 de oameni din peste 80 de ţări, până în prezent, mi-au scris despre experienţele lor în utilizarea acestuia. Pe măsură ce tot mai mulţi oameni au început să scrie cu întrebări şi solicitări pentru mai multe informaţii, am început să cercetez Regula în profunzime, astfel încât să pot explica mai bine numeroasele moduri în care o poţi folosi şi să dovedesc de ce funcţionează. Sunt avocat de profesie, aşa că am înnebunit cercetările. Am căutat precedent, dovezi şi îndrumări de parcă ar fi trebuit să-mi dovedesc cazul cu privire la regula #5Second Rule unui juriu.

Mi-a luat aproape trei ani. Am citit tot ce am putut găsi despre schimbarea, fericirea, obiceiurile, motivaţia şi comportamentul uman. Am citit experimente din ştiinţe sociale, cercetări despre fericire, cărţi despre creier şi studii de neuroştiinţă. Nu mi-am limitat cercetarea la „experţi"; Am trimis chestionare oamenilor obişnuiţi, ca tine şi mine, care foloseau Regula. Apoi am apelat la telefon, Skype şi Google Chat şi am săpat în experienţele pas cu pas cu ceea ce se confruntă cineva în momentul în care alege să se schimbe.

Pe măsură ce am deconstruit momentul schimbării, am descoperit ceva fundamental despre modul în care fiecare dintre noi este conectat. Chiar înainte de a face ceva care

ne pare dificil, înfricoşător sau nesigur, ezităm. Ezitarea este sărutul morţii. S-ar putea să ezitaţi doar pentru o nanosecundă, dar atât este nevoie. Acea mică ezitare declanşează un sistem mental care este conceput să te oprească. Şi se întâmplă în mai puţin de – ai ghicit – cinci secunde.

Ai observat vreodată cât de repede te iau frica şi îndoiala de sine şi începi să-ţi inventezi scuze de ce nu ar trebui să spui ceva sau să faci ceva? Ne reţinem în cele mai mici şi mai banale momente în fiecare zi, iar asta afectează totul. Dacă încalci acest obicei de a ezita şi îţi găseşti curajul de a „a lua un fel de acţiune", vei fi uimit de cât de repede se schimbă viaţa ta. Asta a descoperit Keith după ce a învăţat Regula la o convenţie RE/MAX. Acum este capabil să „facă lucruri extraordinare".

> **Keith Pike** Mel, am auzit prima dată de tine în 2015. Apoi am avut plăcerea să te văd live la convenția RE/MAX din Las Vegas în februarie 2016. M-ai inspirat să pot face lucruri extraordinare. Trebuia doar să ies din drumul meu și să iau măsuri. În 18 luni, am obținut un succes incredibil prin deschiderea a 3 birouri și recrutarea a peste 50 de agenți în III ole Arkansas. Gata cu ezitarea, cu procrastinarea. Fac un fel de acțiune și mă ajută să mă lansez spre obiectivul meu. O sarcină mare devine brusc gestionabilă. Cea mai grea parte începe. Vă mulțumim, pentru că ne-ați împărtășit povestea și pentru că ne-ați încurajat să fim cele mai bune versiuni ale noastre.

Vedeţi, nu mişcările mari sunt cele care ne definesc viaţa; sunt cele mai mici. În cinci secunde după ce te-ai oprit să te gândeşti, vei fi decis să nu faci nicio măsură în privinţa acestor lucruri mărunte. În timp, acele mici decizii se construiesc. Şi iată decizia: am repetat acest tipar de ezitare, îngrijorare şi îndoială atât de mult, încât aceste acţiuni sunt acum obiceiuri care s-au codificat în creierul nostru.

Faptul că ezitarea, reţinerea şi gândirea excesivă sunt obiceiuri este o veste bună. Există o modalitate simplă şi dovedită de a rupe sau de a înlocui obiceiurile proaste, iar #5SecondRule este cea mai simplă modalitate de a o face. Odată ce ai citit despre buclele obiceiurilor, ritualurile de pornire, energia de activare şi rolul pe care îl joacă sentimentele în declanşarea deciziilor tale, vei aprecia amploarea regulii #5SecondRule. Pe măsură ce utilizaţi Regula, veţi vedea cum schimbarea depinde de deciziile de cinci secunde şi cât

de uşor puteţi prelua controlul.

Regula va funcţiona de fiecare dată când o vei folosi. Dar trebuie să-l foloseşti. Este un instrument. Dacă încetaţi să îl utilizaţi, frica şi incertitudinea se vor strecura din nou şi vor prelua controlul asupra deciziilor dvs. Dacă se întâmplă acest lucru, începeţi să utilizaţi din nou regula.

Pe măsură ce utilizaţi Regula de-a lungul timpului, veţi experimenta o schimbare în interiorul vostru, care este mult mai profundă, o transformare care afectează încrederea şi puterea interioară. Te vei întâlni faţă în faţă cu scuzele, obiceiurile, sentimentele, nesiguranţa şi fricile care te-au bântuit de ani de zile. Vei vedea prostiile prin care te treci în fiecare zi şi cât timp preţios pierzi aşteptând ca lucrurile să se schimbe.

Folosind Regula, acea aşteptare se va încheia. Vei fi absolut uimit de câtă bucurie şi libertate simţi luând decizii de cinci secunde. Libertatea este exact modul în care Robin a descris ceea ce obţine din folosirea Regulii.

Robin

@melrobbins thx 4 #5SecondRule care schimbă viața există libertate în acțiune.

Robin

@melrobbins pasiunea și viziunea mea 4 fac diferența R uriaș Încrederea mea rămâne uneori în urmă. Când am dubii, aplic # 5SecondRule #BizPridePiper

Şi asta am câştigat şi eu: libertatea care mi-a schimbat viaţa. Persoana care eram acum şapte ani... a dispărut. Şi asta e un lucru bun. Fiecare fază a vieţii şi carierei tale va necesita un alt tine. Folosind Regula, vei deveni persoana care trebuie să devii în următoarea fază a vieţii tale.

Aşadar, ce ziceţi să cercetăm elementele de bază ale Regulii, astfel încât să puteţi începe să o utilizaţi?

Mel Robbins
@melrobbins

Să știi ce trebuie să faci pentru a-ți îmbunătăți viața necesită înțelepciune. A te împinge să o faci este nevoie de curaj. #5 A doua regulă

CAPITOLUL PATRU

DE CE FUNcționează REGULA

„POȚI ALEGE CURAJUL SAU TU

POȚI ALEGE CONFORT, DAR NU PUTEȚI AVEA AMBELE.”

BRENE BROWN

| De-a lungul anilor, am primit o mulţime de întrebări despre regula #5Second. Am vrut să încep introducerea dvs. în utilizarea regulii răspunzând la unele dintre cele mai frecvente întrebări pe care le-am primit despre acest instrument minunat.

Ce este exact regula #5Second?

Regula este un instrument de metacogniţie simplu, susţinut de cercetare, care creează o schimbare imediată și de durată a comportamentului. Metacogniţia, apropo, este doar un cuvânt de lux pentru orice tehnică care vă permite să vă bateţi creierul pentru a vă îndeplini obiectivele mai mari.

Cum folosesc regula?

Utilizarea regulii este simplă. Ori de câte ori simţi că instinctul se aprinde pentru a acţiona în conformitate cu un scop sau un angajament, sau în momentul în care simţi că eziţi să faci ceva şi ştii că *ar trebui* să faci, foloseşte Regula.

Începeţi prin a număra înapoi pentru dvs.: 5- 4- 3- 2- 1. Numărarea vă va ajuta să vă concentraţi asupra obiectivului sau angajamentului şi vă va distrage atenţia de la grijile, gândurile şi temerile din mintea voastră. De îndată ce ajungi la „1", mişcă-te. Asta este. Este atât de simplu, dar lasă-mă să mai bat această casă încă o dată. Oricând există ceva ce *ştii că ar trebui să faci,* dar te simţi nesigur, speriat sau copleşit... .doar preia controlul numărând înapoi 5- 4- 3- 2- 1. Asta îţi va linişti mintea. Apoi, mutaţi când ajungeţi la „1".

Numărarea şi mutarea sunt acţiuni. Învăţându-te să acţionezi atunci când în mod normal te-ai opri gândind, poţi crea o schimbare remarcabilă. Numărarea inversă face câteva lucruri importante simultan: îţi distrage atenţia de la griji, îţi concentrează atenţia asupra a ceea ce trebuie să faci, te îndeamnă să acţionezi şi întrerupe obiceiurile de a ezita, de a gândi exagerat şi de a te reţine.

Dacă vă întrebaţi dacă Regula funcţionează dacă număraţi înainte 1- 2- 3- 4- 5, în loc de înapoi 5- 4- 3- 2- 1, răspunsul este nu - nu. Întreabă-l pe Trent.

H3 **Trent Kruessel**

Mel,

Referitor la regula celor 5 secunde, am descoperit că nu funcționează dacă număr de la 1 la 5. Dacă fac asta, sunt tentat să spun „6" și apoi acțiunea este blocată. Trebuie să număr invers de la 5 la 1 pentru că următorul cuvânt din mintea mea (după 1) este „BLASTOFF". Și acesta este cu siguranță un cuvânt de acțiune.

Doar ideea mea.

După cum a descoperit Trent, dacă număraţi în sus, puteţi continua să număraţi. Când număraţi înapoi 5- 4- 3- 2. nu există unde să mergeţi după ce ajungeţi la „1", deci este un prompt pentru a muta.

De ce se numește #5SecondRule?

Primesc foarte mult această întrebare. Și mi-aș dori să am un răspuns mai bun. L-am numit „#5SecondRule" pentru că acesta este primul lucru care mi-a venit în minte în dimineața în care l-am folosit pentru prima dată și acest nume a rămas. Amintiți-vă, văzusem o rachetă lansând cu o seară înainte și m-am gândit în sinea mea: „Mă voi lansa din pat – ca o rachetă!" A doua zi dimineața, am numărat înapoi 5- 4- 3- 2- 1 — pentru că asta face NASA când lansează o navă spațială. Am început cu 5 fără niciun motiv anume, în afară de faptul că mi s-a părut timpul potrivit pentru care să-mi acord.

Am ajuns să învăț că există o mulțime de alte „reguli de 5 secunde" în lume, cum ar fi cea despre consumul de mâncare de pe podea, ceasul de cinci secunde la baschet, jocul pe care Ellen DeGeneres îl joacă în talk-show-ul ei și testul de cinci secunde pe care îl poți face pentru a vedea dacă suprafața unui trotuar este prea fierbinte pentru ca câinele tău să poată merge.

Dacă aș fi știut că Regula mea se va răspândi în întreaga lume, aș fi putut găsi un nume mai original. Dar în retrospectivă, toate aceste #5SecondRules au ceva în comun. Acestea vă cer să vă deplasați fizic într-o fereastră de cinci secunde.

Mișcarea fizică este și cea mai importantă parte a Regulii mele, pentru că atunci când te miști, fiziologia ta se schimbă și mintea îți urmează. Poate că numele nu este doar apropo – este de fapt perfect pentru că face referire la alte ferestre de cinci secunde din viață și asta face ca Regula să pară mult mai familiară, universală și adevărată.

Regula sună ca sloganul Nike „Fă-o doar"...

Diferența dintre „Just Do It" și #5SecondRule este simplă. „Just Do It" este un concept – este *ceea ce* trebuie să faci. #5SecondRule este un instrument – este *modul în care* te faci să o faci.

Există un motiv pentru care „Just Do It" este cel mai faimos slogan din lume și

rezonează în toate culturile. Știi ce face sloganul atât de puternic? Este cuvântul „DOAR”.

Cuvântul JUST este acolo, deoarece Nike recunoaşte ceva despre care am vorbit mult în această carte - chiar înainte de a acţiona, ne oprim mai întâi şi ne gândim. „Just Do It” recunoaşte că cu toţii ne luptăm să ne împingem să fim mai buni şi să facem mai bine. Toţi ezităm şi ne luptăm cu sentimentele înainte de a ne arunca. Cuvântul DOAR ne spune că nu suntem singuri. Fiecare dintre noi are aceste mici ezitări.

Este momentul chiar înainte de a cere să vă alăturaţi jocului de preluare care este deja în desfăşurare, momentul în care vă gândiţi dacă să faceţi un al treilea set de repetări sau când începeţi să vă întrebaţi dacă veţi merge pe uşă pentru o alergare sub ploaia torențială.

Sloganul recunoaşte că ai scuze şi temeri, iar Nike te încurajează să fii mai mare decât ei. *Haide... nu te gândi la asta. ..DOAR FĂ-O. Știu că ești obosit.. FĂ-O DOAR. Știu că ți-e frică.. FĂ-O DOAR.*

Sloganul Nike te împinge să treci peste această îndoială şi să intri în joc. Nike ştie că există măreţie în interiorul tău şi este de cealaltă parte a scuzelor tale. Ea rezonează profund pentru că fiecare dintre noi, chiar şi un atlet olimpic, are nevoie de IMPINGERE. Şi aici intervine #5SecondRule; Regula este *modul în care* te împingi atunci când niciun antrenor, concurent, părinte, fan care ţipă sau coechipier nu este acolo să te împingă. Cu Regulă, faci doar 5- 4- 3- 2- 1 pentru a te împinge.

Există o fereastră de cinci secunde de oportunitate pentru toată lumea?

Da. Există o fereastră pentru toată lumea între momentul în care ai instinctul de a te schimba şi mintea ta ucide acel instinct. În timp ce mintea ta începe să lucreze

împotriva ta în nanosecunde, barajul de gânduri şi scuze nu par să intre în vigoare şi să te oprească pentru câteva secunde. Fereastra de cinci secunde pare să funcţioneze pentru toată lumea.

Acestea fiind spuse, jucaţi-vă cu ea pentru a o face să funcţioneze pentru dvs. Personal, observ că, cu cât aştept mai mult între impulsul meu iniţial de a acţiona şi mişcarea fizică, cu atât scuzele devin mai puternice şi devine mai greu să mă forţez să mă mişc. După cum a descoperit Angela, acele decizii de cinci secunde „s-au transformat în 50 de secunde şi apoi în 500 de secunde când frica era mai profundă". Acum tratează regula #5Second ca şi cum creierul ei s-ar „autodistruge" la zero:

Angela Rao Hughes Am fost tlwre și am o mulțumesc pentru Iha! vorbire. M-am întors acasă acum în Seattle și te vreau!□ știi că TU nu ai avut nevoie de acțiune la lac și de ceva, am fi fost amânat din cauza îndoielii profunde de sine și a fricii de falare. I had t".e realization 1ha1 Intotdeauna am folosit regula 5-seoond m my hie fara sa o recunosc... De asemenea, am rca' nod inai those 5 secwxft turhfld injo 50 seconds and then .WJ secoixfs when the fw was deeper. a decis să VCAI the 5'Secohd ni ie asif it wi H 'sen des c1 utt' (for loft ora be ;ic* exjjlanaiKMj at ICJO SO 1 mai bine FACEȚI ACEA MUȚĂ !

Dacă vă ajută să scurtaţi sau să prelungiţi fereastra, personalizaţi regula pentru ca aceasta să funcţioneze pentru dvs.

Matt, un bun prieten al meu şi al soţului meu, se antrena pentru prima sa cursă Tough Mudder. Locuieşte în New Jersey şi i-a trimis acest mesaj soţului meu în timpul iernii îngheţate. Strânsese fereastra la trei secunde pentru că a observat cât de repede avea să-şi apuce mintea să-l oprească.

„Spune-i prietenei tale Mel că regula celor 5 secunde funcţionează aici. Îl am la trei secunde. De ce să contemplaţi complexităţile vieţii când puteţi merge înainte după doar 3 secunde. În 5 secunde îmi pot inventa cel puţin 2 scuze în minte. În trei secunde, mintea mea a apăsat deja primul buton de pe telefon pentru a muta mingea înainte. Când m-am trezit azi dimineaţă, am verificat din greşeală termometrul (a durat 2 secunde, dar în a treia secundă am început să-mi pun pantofii drepti."

Aşa funcţionează sistemul din creierul tău – cu cât te gândeşti mai mult la ceva, cu atât devine mai scăzută dorinţa de a acţiona. Suntem minunaţi să ne păcălim să rămânem exact acolo unde suntem. De îndată ce impulsul de a acţiona începe, începi să-l raţionalizezi. De aceea trebuie să vă mişcaţi mai repede, astfel încât să vă puteţi elibera

de scuze înainte ca mintea să vă prindă în capcană.

Pentru ce îl pot folosi?

De-a lungul anilor, am auzit mii de exemple despre cum oamenii folosesc Regula pentru a-şi îmbunătăţi viaţa, relaţiile, fericirea şi munca. Dar fiecare exemplu se încadrează în una dintre cele trei categorii distincte pentru modul în care îl puteţi folosi.

- **Îl poți folosi pentru a-ți schimba comportamentul**

Poţi folosi Regula pentru a te împinge să creezi noi obiceiuri, să te îndepărtezi de obiceiurile distructive şi să stăpâneşti abilităţile de auto-monitorizare şi autocontrol, astfel încât să poţi fi mai intenţionat şi mai eficient în relaţiile cu tine şi cu ceilalţi.

- **Îl poți folosi pentru a acționa cu curaj de zi cu zi**

Puteţi folosi Regula pentru a descoperi curajul de care aveţi nevoie pentru a face lucruri noi, înfricoşătoare sau incerte. Regula vă va linişti îndoiala de sine şi vă va construi încrederea pe măsură ce vă împingeţi să vă urmăriţi pasiunile, să vă împărtăşiţi ideile la locul de muncă, să vă oferiţi voluntar pentru proiecte care vă întind, vă creează arta şi deveniţi un lider mai bun.

- **Îl poți folosi pentru a-ți controla mintea**

Puteţi folosi Regula pentru a opri barajul de gânduri negative şi griji nesfârşite care vă îngreunează. De asemenea, poţi să rupi obiceiul anxietăţii şi să învingi orice frică. Când preiei controlul asupra minţii tale, te vei putea gândi la lucruri care îţi aduc bucurie în loc să te concentrezi pe negativ. Și acesta, după părerea mea, este cel mai puternic mod de a folosi Regula.

De ce funcționează ceva atât de simplu?

Regula funcţionează pentru că este atât de simplă. Există tot felul de moduri complicate prin care creierul tău îţi distruge dorinţa de a acţiona. Unii dintre cei mai mulţi cercetători, profesori şi gânditori ai mei preferaţi au scris bestselleruri şi au susţinut discuţii epice TED care detaliază modul în care propriile noastre minţi ne trădează cu o listă aparent nesfârşită de trucuri, inclusiv părtiniri cognitive, paradoxul alegerii, sistemul imunitar psihologic şi efectul reflectoarelor. Ceea ce m-au învăţat toţi aceşti mari cercetători este că în momentul în care vrei să schimbi, să rupi un obicei sau să faci ceva greu sau înfricoşător, creierul tău merge la lucru pentru a te opri.

Practic, mintea ta te păcăleşte să te gândeşti bine la lucruri. Şi în momentul în care vei fi păcălit să faci asta, vei rămâne prins de gândurile tale. Mintea ta are un milion de moduri de a te convinge să renunţi la actorie. Acesta este motivul neurologic pentru care este atât de greu de schimbat. După cum am menţionat în capitolul 1, schimbarea necesită să faci lucruri care sunt nesigure, înfricoşătoare sau noi. Creierul tău, prin proiectare, nu te va lăsa să faci astfel de lucruri. Creierul tău se teme de lucrurile care par nesigure, înfricoşătoare sau noi, aşa că va face tot posibilul pentru a te convinge să nu faci acele lucruri. Face parte din cablarea ta, iar această ezitare se întâmplă foarte repede. De aceea trebuie să acţionezi şi mai repede pentru a-l învinge.

Regula foloseşte şi este un exemplu al unor principii puternice şi dovedite în psihologia modernă: prejudecată faţă de acţiune, loc de control intern, flexibilitate comportamentală, principiul progresului, ritualuri de pornire, regula de aur a obiceiurilor, mândria autentică, acţiunea deliberată, „planificarea dacă-atunci" şi energia de activare. Pe parcursul acestei cărţi, veţi afla mai multe despre aceste principii pe măsură ce intrăm în mai multe detalii despre cum puteţi utiliza Regula în anumite domenii ale vieţii voastre.

Cum poate o regulă să funcționeze în atâtea domenii ale vieții mele?

#5SecondRule de fapt funcţionează doar pentru un singur lucru *: **tu*** . Te opreşti să

te schimbi exact în acelaşi mod de fiecare dată – eziţi, apoi te gândeşti prea mult şi te închizi în închisoare mentală.

Acel moment de ezitare este un ucigaş. Ezitarea trimite un semnal de stres creierului tău. Este un steag roşu care semnalează că ceva nu este în regulă – iar creierul tău intră în modul de protecţie. Aşa suntem pregătiţi să eşuăm. Gândeşte-te la asta un minut.

Nu ezitati tot timpul. De exemplu, nu eziţi când turnaţi o ceaşcă de cafea dimineaţa. Nu ezitati cand iti pui blugii. Nu ezitati cand porniti televizorul. Nu ezitaţi să-l suni pe cel mai bun prieten al tău. Nu te gândeşti deloc. Ai doar instinctul de a-ţi suna prietenul şi ridici telefonul şi îi suni. Dar când eziţi chiar înainte de a efectua un apel de vânzări sau de a trimite mesaje cuiva înapoi, creierul îţi face să creadă că ceva trebuie să fie în neregulă. Cu cât te gândeşti mai mult la acel apel de vânzări, cu atât este mai puţin probabil să ajungi.

Cei mai mulţi dintre noi nici nu realizăm cât de des ezităm pentru că am făcut-o atât de des încât a devenit un obicei. Iată cum a descris-o Tim după ce a folosit regula:

> *„Sincer, cred că Regula este puternică pur şi simplu pentru că păstrarea ei la vârful gândurilor vă permite să procesaţi şi să începeţi activităţi pe care în mod normal le-aţi trece peste şi le ignoraţi. De asemenea, tot spun: „Ce naiba, mă aplec în asta. ” Aşadar, este puternic pentru că te ajută să spargi tiparele de gândire încorporate în mod formal despre a face lucruri şi îmi permite (oricum oricum) să „merg pentru asta” în siguranţă. Serios, de ce mi-a fost frică să fac unele dintre lucrurile pe care le fac acum? Nu a fost niciodată ca şi cum tot ceea ce am făcut sau n-am făcut va pune capăt lumii. ”*

Dar ceea ce vei învăţa în curând este că acel moment de ezitare poate fi folosit şi în avantajul tău. De fiecare dată când te surprinzi ezitând, este un moment de împingere! Fereastra de cinci secunde este deschisă şi este timpul să 5- 4- 3- 2- 1 să te împingi înainte şi să fii mai mare decât scuzele tale.

Văzând numărătoarea inversă 5- 4- 3- 2- 1 poate servi ca o reamintire vie a Regulii şi a importanţei acesteia. Arta a atârnat numerele pe peretele biroului său pentru a-l menţine motivat şi a merge înainte toată ziua la serviciu:

Poate regula să creeze și o schimbare durabilă a comportamentului?

Regula va învinge sistemul de operare al creierului pentru a vă ajuta să câştigaţi lupta cu rezistenţa în acest moment. Dar ştii ce altceva? De-a lungul timpului, pe măsură ce repeţi Regula, distrugi acel sistem împreună. Un lucru pe care cei mai mulţi dintre noi nu-şi dă seama este că modelele de gândire precum îngrijorarea, îndoiala de sine şi frica sunt doar obiceiuri - şi repeţi aceste modele de gândire fără să-ţi dai seama. Dacă tot ceea ce faci pentru a-ţi sabota fericirea este un obicei, înseamnă că poţi urma cele mai recente cercetări pentru a sparge obiceiurile:

Aşteptare
Îndoială
Reţinându-se
Rămâi tăcut
Senzaţie de nesiguranţă
Evitarea
Îţi faci griji
Prea multe gânduri

Există o „Regulă de aur a obiceiurilor" şi este foarte simplă: pentru a schimba orice obicei prost, trebuie să înlocuiţi modelul de comportament pe care îl repetaţi. Voi explica acest lucru în detaliu în partea a patra a cărţii. Vă voi învăţa cum să puneţi capăt

obiceiurilor mentale de îngrijorare, anxietate, panică şi frică folosind #5SecondRule în combinaţie cu cele mai recente cercetări.

Deocamdată, ceea ce trebuie să ştiţi este acesta: #5SecondRule şi trucul său de numărătoare inversă, 5- 4- 3- 2- 1- GO, vor deveni noul tău model de comportament. În loc să te ţii înapoi, vei face 5- 4- 3- 2- 1 pentru a împinge înainte. Numărătoarea inversă este, de asemenea, ceea ce cercetătorii numesc un „ritual de început". Ritualurile de pornire vă întrerup tiparele implicite proaste şi declanşează modele noi, pozitive.

Dacă stăpâneşti Regula, îţi vei reprograma mintea. Veţi învăţa singur noi modele de comportament. În loc să renunţi la îngrijorare, ezitare şi frică, te vei trezi automat că acţionezi cu curaj. De-a lungul timpului, pe măsură ce faci din ce în ce mai mulţi paşi înainte, vei descoperi altceva — încredere reală şi mândrie în tine. Genul autentic care vine atunci când îţi onorezi obiectivele şi obţii mici câştiguri care sunt importante pentru tine.

Tot ceea ce crezi că ar putea fi pus în piatră, inclusiv obiceiurile, mentalitatea şi personalitatea ta sunt flexibile. Implicaţiile acestui lucru pentru viaţa ta sunt absolut palpitante. Vă puteţi schimba setările mentale „implicite" şi obiceiurile cu o decizie de cinci secunde la un moment dat. Aceste mici decizii se adaugă la schimbări majore în ceea ce eşti, ceea ce simţi şi cum trăieşti.

Schimbă-ţi deciziile şi îţi vei schimba viaţa. Şi ce îţi va schimba deciziile mai mult decât orice? Curaj.

Dacă ai curajul să începi, ai curajul să reușești.

PARTEA 2

PUTEREA CURAJULUI

CAPITOLUL CINCI

CURAJUL DE ZI zi

”1 AM ÎNVĂȚAT DE-A lungul anilor

CĂ CÂND CÂND SE FĂCĂ MINTEA, ACEST ACEST SE MICURĂ

FRICĂ; A ȘTI CEEA CE TREBUIE FĂCUT ÎMPĂRĂ FRICA.”

ROSA PARKS

Lx înainte de a descoperi #5SecondRule, dacă m-ai fi rugat să-ţi dau exemple de curaj, ţi-aş fi dat o listă de creatori de istorie. N-aş fi spus niciodată că curajul este ceea ce este nevoie de câteva zile pentru a te da jos din pat, a vorbi cu şeful tău, a ridica telefonul sau a păşi pe cântar. Ţi-aş fi spus că curajul este un cuvânt folosit pentru a descrie acte de vitejie uriaşă.

Oameni curajoşi, în opinia mea, au fost câştigătorii premiului Nobel Malala Yousafzai, Leymah Gbowee, Dalai Lama, Aung San Suu Kyi, Nelson Mandela şi Elie Wiesel. M-aş fi gândit la Winston Churchill şi Marea Britanie care luptă împotriva Germaniei naziste, Rosa Parks susţinând dreptul ei de a-şi păstra locul în autobuz şi Muhammad Ali ferm în credinţele sale religioase şi refuzând să lupte în Vietnam. Mi-ar

fi amintit de Helen Keller, care a triumfat asupra propriilor dizabilităţi pentru a promova drepturile altora; lui Sir Ernest Shackleton, care a depăşit şansele şocante pentru a salva echipajul Endurance *;* sau a lui Galileo, care a provocat Biserica Ortodoxă să avanseze ştiinţa.

Dar după ce am folosit Regula timp de şapte ani şi am auzit de atât de mulţi oameni din întreaga lume, am învăţat o certitudine foarte importantă: viaţa de zi cu zi este plină de momente care sunt înfricoşătoare, nesigure şi dificile. Pentru a face faţă acestor momente şi a debloca oportunitatea, magia şi bucuria din viaţa ta necesită un curaj extraordinar.

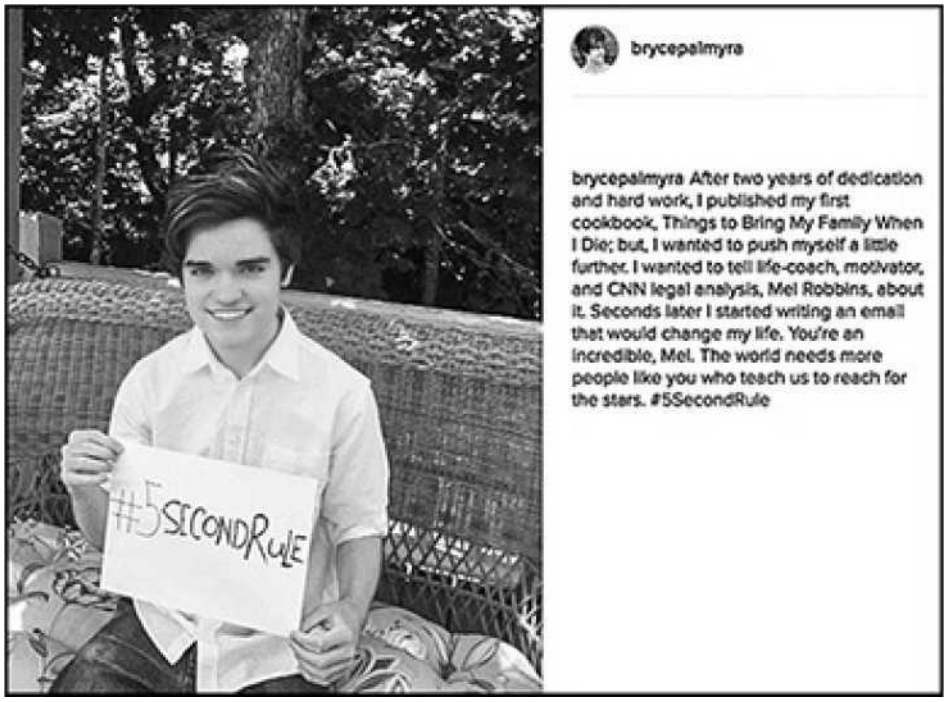
Curajul este exact ceea ce îţi oferă #5SecondRule. Regula ia dat lui Jose curajul să creadă în valoarea lui şi să ceară o mărire de salariu.

ibelieveinjose am facut o alegere in 5 secunde sau mai putin; Să vorbesc cu șeful meu despre mărirea mea pe care o meritam cu mult. Eram hotărât să-i spun cât valorez. Am primit o mărire de 2 dolari.

Odată a cerut unul şi l-a primit, iar în următorul lui salariu îi aştepta o surpriză – unul mai mare.

Iubire neașteptată! Ce strigăt grozav. Mulțumesc mult. Și eu te iubesc. Deținătorii mei de monedă m-au surprins o săptămână mai târziu. Când m-am uitat la cecul meu, au adăugat un dolar. Făcând □ o majorare totală de 3 dolari! am fost surprins. M-am gândit la ce a spus în timpul conversației noastre. „Ești prea valoros*, fără nicio ezitare a fost de acord cu cei 2 dolari pe care i-am cerut. Lectura și filosofia mi-au dat curaj și echilibru. Din nou, mulțumesc foarte mult. Mult succes! Sunt aici dacă ai nevoie vreodată de mine. Prietenul tău, Jose

Regula i-a dat lui Bryce curajul să pună doi ani pentru a scrie şi a publica o carte de bucate. Şi nu s-a oprit aici. I-a pus pe Barnes şi Noble să găzduiască o semnătură de carte. După cum spune Bryce, „poţi realiza orice pentru care eşti pasionat şi pentru care eşti dispus să lucrezi”.


#5SECONDRULE
brycepalmyra
brycepalmyra After two years of dedication and hard work, I published my first cookbook, Things to Bring My Family When I Die; but, I wanted to push myself a little further. I wanted to tell life-coach, motivator, and CNN legal analysis, Mel Robbins, about it. Seconds later I started writing an email that would change my life. You're an incredible, Mel. The world needs more people like you who teach us to reach for the stars. #5SecondRule

Ce este şi mai tare? Bryce avea doar 15 ani la acea vreme!

Regula l-a ajutat pe Martin să treacă peste nouă ani de „o scuză după alta" şi să trântească „pe acele frâne" pentru a se întoarce la şcoală şi a urma o a doua diplomă de master, care îi va oferi o carieră mai împlinită.

Subiect: TedX: Cum să te înșurubești

Mesaj: Bună Mel.

Am urmărit prezentarea dvs. TedX mai devreme în această seară și mi s-a părut amuzantă, lămuritoare și, mai ales, mi-a dat mult de gândit.

După ce am suferit de depresie și probleme de anxietate de când am absolvit Universitatea la 30 de ani, am trântit cu greu acele pauze în ultimii 9 ani, venind cu o scuză după alta pentru a nu continua și a studia o diplomă de master și de atunci am rămas blocat în roluri administrative de bază.

V-am urmat sfatul, am săpat vechile mele cărți de curs ca să îmi pot perfecționa studiile anterioare și am început să caut online o diplomă de master potrivită.

Mulțumesc că mi-ai dat curajul de care aveam nevoie. Știu că sunt chiar la poalele muntelui și doar fac primii pași și știu că nu mă poticnesc, dar acum știu că există oameni inspiratori ca tine la care mă pot referi pentru a-mi face din nou mișcare.

Mulţumesc mult.

Juanita a învăţat să-şi asculte înţelepciunea interioară. În loc să „se gândească" la căutarea unui loc de muncă şi la o companie recomandată de prietena ei, ea a ridicat telefonul şi a sunat „chiar acum" – şi ghiciţi ce a primit? Exact ceea ce s-a împins să meargă şi să obţină – o slujbă de vis.

Juanita
Vizualizați profilul

Povestea cu regulile de 5 secunde - Am făcut o mulțime de căutări sufletești, am căutat un nou loc de muncă, m-am întrebat ce vreau - am încetat să-mi spun că sunt bine cu poziția mea actuală. Nu mai puteam nega faptul că îmi doream, aveam nevoie și meritam mai mult. Prietenul meu mi-a menționat o companie pentru a treia oară. Te-am ascultat vorbirea TED și i-am spus că o să închid telefonul și să sun chiar acum. SI AM FACUT! Rezultatul final am acum un nou loc de muncă la acea companie.
Este mai bun decât orice alt loc de muncă pentru care am luat un interviu!

Am început săptămâna trecută! Regula celor 5 secunde - STĂCI! Multumesc! Juanita

A învăţa despre #5SecondRule a fost un punct de cotitură pentru Gabe. După ce şi-a dat seama „că sunt responsabil pentru tot ce s-a întâmplat în viaţa mea”, Gabe a folosit Regula pentru a-şi schimba viaţa, înfiinţând propria sa companie de realitate virtuală. Astăzi, el îşi creează cariera visurilor sale.

Gabe

Consultant de marketing și branding | Dezvoltator de realitate virtuală

Am trecut de la un manager de marketing cu normă întreagă, care „se descurca bine”, la un proprietar conectat, dedicat și în creștere al propriei mele companii de realitate virtuală, în drum spre împlinirea carierei visurilor mele.

Eram în regulă să fiu BINE, am uitat că sunt responsabil pentru tot ce s-a întâmplat în viața mea.

Viaţa lui Kristin a fost schimbată pentru totdeauna, deoarece iubitul ei are acum o modalitate de a lupta împotriva dependenţei de droguri. Ori de câte ori simte dorinţa de a se „întoarce la unul dintre acele droguri”, el foloseşte regula #5Second Rule pentru a-şi combate dependenţa şi a-şi reeduca mintea. El numără înapoi 5- 4- 3- 2- 1 pentru el însuşi pentru a declanşa un nou comportament şi „să se schimbă complet mentalitatea şi îşi desfăşoară ziua.”

Buna ziua,

am văzut la Reuniunea de familie Scentsy vara trecută. Eu și iubitul meu eram în public. Această poveste este mai mult despre el decât despre mine. Ne-ați schimbat pentru totdeauna viața cu regula 5-4-3-2-1. Este un dependent de droguri care se recuperează despre care majoritatea oamenilor nu știu. Ei bine, în sfârșit, a oprit toate drogurile chiar înainte să plecăm în călătoria noastră la Nashville, unde te-am văzut. Din acea zi, el folosește regula ta 5-4-3-2-1 de fiecare dată când are dorința de a reveni la unul dintre acele medicamente. Își spune asta și se schimbă complet mentalitatea și își desfășoară ziua. Mulțumesc din suflet, mulțumesc că ai împărtășit povestea ta.

Curajul este, de fapt, ceea ce aveam nevoie pentru a mă da jos din pat. A fost înfricoşător să mă ridic din pat pentru că însemna să mă confrunt cu problemele mele. A fost greu să mă privesc în oglindă şi să accept faptul că aveam 41 de ani şi că viaţa şi cariera mea erau într-o formă destul de proastă. A fost copleşitor să mă gândesc că s-ar putea să nu reuşesc situaţia în care eram eu şi soţul meu.

Curajul este ceea ce are nevoie fiica mea pentru a pune pixul la ora de istorie din liceu şi a ridica mâna. Este ceea ce are nevoie echipa ta pentru a-ţi escalada preocupările şi este ceea ce au nevoie copiii tăi pentru a-ţi spune ce se întâmplă *cu adevărat* . Afişarea

profilului online pe un site de întâlniri sau blocarea fostului tău pe telefon poate fi un act de curaj. La fel şi adoptarea unei noi tehnologii pentru afacerea dvs. sau a intra pe uşa casei şi a vă confrunta cu problemele din faţă, în loc să vă turnaţi o băutură şi să vă zonaţi în faţa televizorului.

Pe măsură ce am început să scriu această carte şi am început să adun poveşti despre oameni din întreaga lume care foloseau Regula, a devenit clar că în fiecare decizie există cinci secunde de curaj care pot schimba totul în viaţa noastră.

Cu cât a apărut mai mult cuvântul „curaj", cu atât mai mult am început să mă întreb dacă există ceva despre unul dintre cele mai istorice momente de curaj care să mă ajute să înţeleg mai bine natura curajului în sine. Prima persoană care mi-a venit în minte a fost Rosa Parks. Probabil ştiţi povestea despre cum Rosa Parks a declanşat Mişcarea americană modernă pentru drepturile civile într-o seară rece de decembrie în 1955, când a refuzat în linişte să renunţe la locul ei din autobuz pentru un pasager alb.

Momentul ei de curaj ne învaţă pe toţi că nu mişcările mari schimbă totul, ci cele mai mici din viaţa ta de zi cu zi. Nu plănuia să facă ceea ce a făcut în noaptea aceea. Doamna Parks s-a descris ca fiind genul de persoană care a încercat „să fie cât mai atentă posibil pentru a nu avea probleme". Singurul lucru pe care plănuia să-l facă în acea seară era să ajungă acasă după o zi lungă de muncă şi să ia cina cu soţul ei. A fost doar o seară, ca orice altă seară – până când o decizie a schimbat totul.

Curios, am săpat şi am cercetat tot ce am putut găsi despre doamna Parks, din Arhivele Naţionale, biografii, interviuri radio şi articole din ziare. Ceea ce am găsit este incredibil. La doar câteva săptămâni după arestarea ei, ea a acordat un interviu radio lui Sidney Rogers la Pacifica Radio, iar site-ul Arhivelor Naţionale are o înregistrare a acestuia. Iată cum a descris acel moment istoric cu propriile ei cuvinte:

> *În timp ce autobuzul ieşea din oraş la a treia oprire, pasagerii albi au umplut partea din faţă a autobuzului. Când m-am urcat în autobuz, spatele era plin de pasageri coloraţi şi începeau să stea în picioare. Scaunul pe care l-am ocupat a fost primul dintre locurile pe care pasagerii negri, uh, iau ca ei — pe această rută. Şoferul a observat că partea din faţă a autobuzului era plină de pasageri albi şi ar fi în picioare doi sau trei bărbaţi.*

S-a uitat înapoi şi... .a cerut locurile pe care le ocupam. Ceilalţi pasageri au cedat cu mare reticenţă locurile. Dar am refuzat să fac asta...Şoferul a spus că dacă refuz să părăsesc scaunul, va trebui să cheme poliţia. Şi i-am spus: „Doar cheamă poliţia. "

Apoi, intervievatorul radio i-a pus întrebarea de un milion de dolari:

„Ce te-a făcut vreodată să decizi să fii persoana care, după toţi aceşti ani de Jim Crowe şi segregare, ce te-a făcut în acel moment să decizi că vei păstra acel loc?"

Ea a răspuns foarte simplu,

„Am simţit că nu sunt tratat corect şi că am dreptul să-mi păstrez locul pe care l-am luat ca pasager în acel autobuz."

El a apăsat-o din nou, observând că a fost maltratată de ani de zile şi a vrut să ştie *ce a făcut-o să decidă în acel moment* – iar în interviu, ea a făcut o pauză pentru o secundă şi apoi a spus:

— Tocmai sosise vremea când am fost împins cât de departe eram să fiu împins, presupun. "

El a întrebat-o dacă a plănuit-o – iar ea a spus:

"Nu."

A întrebat-o dacă pur şi simplu s-a întâmplat. Ea a fost de acord că „s-a întâmplat într-un fel".

Acesta este un detaliu critic: *Rosa Parks nu a ezitat şi nu s-a gândit bine.* S-a întâmplat atât de repede, încât şi-a ascultat instinctele spunându-i *„Nu am fost tratată corect",* şi s-a împins să le urmeze.

Din moment ce ea nu a ezitat, nu a avut timp să se convingă de asta.

Întâmplător, patru zile mai târziu, în acelaşi oraş din Montgomery, Alabama, pe 5 decembrie 1955, a existat o altă decizie de cinci secunde care a schimbat istoria.

Asociaţia de Îmbunătăţire Montgomery a fost înfiinţată ca răspuns la arestarea doamnei Parks şi un predicator de culoare în vârstă de 26 de ani a fost votat de colegii săi pentru a conduce boicotul autobuzului de 381 de zile care a urmat. Când a fost nominalizat să conducă boicotul în acea noapte, tânărul predicator avea să scrie mai târziu:

„S-a întâmplat atât de repede, încât nu am avut timp să mă gândesc bine. Este probabil că dacă aş fi făcut-o, aş fi refuzat nominalizarea. ”

Slavă Domnului că nu a gândit bine. Va deveni unul dintre cei mai mari lideri ai drepturilor civile din toate timpurile. Numele lui era Dr. Martin Luther King Jr.

Dr. King a fost împins în lumina reflectoarelor de către colegii săi. Rosa s-a împins. Amândoi au experimentat puterea unei împingeri. Este un moment în care instinctele, valorile şi obiectivele tale se aliniază şi te mişti atât de repede încât nu ai timp sau un motiv valid să te opreşti.

Inima ta vorbeste si nu gandesti, asculti ce iti spune inima sa faci. Măreţia nu este o trăsătură de personalitate. Este în noi toţi şi uneori ne este greu să o vedem. Doamna Parks a fost descrisă de toţi cei care o cunoşteau ca fiind tăcută şi timidă, iar Dr. King s-a luptat cu îndoiala şi frica de sine în primele zile ale mişcării pentru Drepturile Civile.

Reflectând la radio în noaptea aceea din 1956, doamna Parks a spus: *„Nu mă gândisem că voi fi persoana care să facă asta, nu mi-a trecut prin cap”*. Probabil că nici nu ţi-a trecut prin cap ce lucruri grozave ai putea realiza la locul de muncă şi în timpul vieţii tale. Exemplul ei ne arată că suntem cu toţii mai mult decât capabili să găsim curajul de a „acţiona în afara caracterului” atunci când momentul contează.

Este adevărat, aşa cum a explicat Rosa Parks în emisie în acel interviu din 1956, că a fost împinsă *„în măsura în care am putut să fie împinsă”* de un sistem de discriminare. Dar în acel moment singular, ea a fost împinsă înainte de ceva mult mai puternic: ea însăşi.

Asta este curajul. Este o împingere. Genul de împingere pe care ni-l dăm atunci când ne ridicăm, vorbim, ne arătăm, mergem primii, ridicăm mâna sau facem orice ne pare greu, înfricoşător sau nesigur. Nu vă uitaţi la eroii noştri din istorie, afaceri, artă şi muzică şi să presupuneţi că, într-un fel, sunt diferiţi decât dvs. Nu este adevărat.

Curajul este un drept din naştere. Este în interiorul fiecăruia dintre noi. Te-ai născut cu ea şi o poţi folosi oricând vrei. Nu este o chestiune de încredere, educaţie, statut, personalitate sau profesie. Este pur şi simplu o chestiune de a şti cum să-l găseşti

atunci când ai nevoie. Şi când ai nevoie, probabil că vei fi singur.

Vei fi doar tu să stai la o întâlnire la serviciu, să stai în bucătărie, să mergi cu metroul, să te uiţi la telefon, să te uiţi la computer sau să te gândeşti la ceva - şi dintr-o dată, se va întâmpla. Ceva se va strica, iar instinctele tale vor prinde viaţă. Veţi avea un impuls să acţionaţi. Valorile şi instinctele tale îţi vor spune ce *ar trebui* să faci. Şi sentimentele tale vor ţipa „NU". Acesta este momentul de împingere. Nu trebuie să ai toate răspunsurile. Trebuie doar să iei o decizie în următoarele cinci secunde.

Dan este singur la computer şi se gândeşte să se înscrie la cursurile de vară. Vrea să-şi câştige diploma de facultate, dar la vârsta de 44 de ani, ideea de a începe ca boboc este deloc terifiantă.

Curajul este ceea ce are nevoie Christine când stă la o întâlnire de marketing în Plano, Texas. Are o idee grozavă de împărtăşit, dar se întreabă: *O să sune stupid?*

Tom stă într-un bar din Chicago. În momentul în care o vede, nu mai poate privi în altă parte. El poate fie să se întoarcă către prietenii săi şi să pretindă că îi pasă de jocul de fotbal pe care îl discută, fie să îşi găsească curajul să înceapă să meargă spre ea.

Întreaga organizaţie de vânzări a unei companii de software financiar se simte descurajată în Nashville. Ei şi-au atins numărul trei ani la rând, iar cotele tocmai au crescut din nou.

Alice în Anglia trebuie să se împingă pe uşă pentru a merge la fugă. Este inspirată de prietena ei de pe Facebook, dar *se simte descurajată* de cât de mult a trecut de când a făcut ultima oară exerciţii fizice.

La jumătatea lumii, Patel nu se poate opri să se gândească la un prieten al cărui fiu tocmai a murit într-un accident de maşină. Nu ştie ce să spună, iar gândul că-şi va pierde propriul fiu îl îngrozeşte. Îşi spune: *Va fi mai uşor dacă aştept câteva zile,* dar dorinţa de a ridica telefonul, de a trece prin casă... *de a face ceva* persistă.

În China, Sy tocmai s-a angajat ca distribuitor pentru o nouă linie de îngrijire a pielii. Are cel puţin o duzină de oameni pe care vrea să-i sune. Ea se uită la telefonul ei şi ezită

– *ce se întâmplă dacă ei cred că sunt încărcat?*

În Queensland, Australia, Todd ştie exact ce vrea să facă cu viaţa lui şi nu studiază dreptul, ci educaţie fizică. Dar înainte ca Todd să preia controlul asupra viitorului său, va trebui să se confrunte cu dezamăgirea părinţilor săi.

Iar Mark stă întins în pat în Auckland, Australia, unde este ora 22:30. Se întoarce şi se uită la soţia lui în timp ce ea îşi citeşte cartea. I-ar plăcea să facă dragoste cu ea, dar presupune că nu are chef; vrea să se aplece şi să o sărute pe umăr, dar *se teme de respingere.* Are nevoie de curaj să se încline spre ea după atâtea luni în care s-a simţit colega ei de cameră.

Aceste poveşti sunt reale şi sunt doar vârful aisbergului. Ele evidenţiază lupta dintre dorinţa noastră de a ne schimba viaţa şi teama noastră de aceasta. Ele dezvăluie, de asemenea, puterea pe care o are curajul de zi cu zi de a transforma totul.

Seth Godin a scris odată că „o parte diferită a creierului nostru este activată atunci când ne gândim la ceea ce este posibil mai degrabă decât la ceea ce este necesar". Cred că acelaşi lucru este valabil atunci când ne gândim să fim curajoşi, mai degrabă decât să ne concentrăm asupra fricilor care ne opresc. Este diferenţa dintre a te concentra mai degrabă pe soluţie decât pe problemă şi acel mic comutator este eliberator mental.

Există ceva puternic în a-mi încadra lupta de a mă da jos din pat, lupta lui Patel de a-şi suna prietenul, lupta unei organizaţii de vânzări pentru a îmbrăţişa un obiectiv mai mare de vânzări şi lupta lui Alice de a-şi exercita ca acte de curaj de zi cu zi.

<u>La urma urmei, curajul este doar o împingere.</u>

Când te împingi, s-ar putea să nu schimbi lumea, legile sau să declanşezi o mişcare pentru drepturile civile, dar pot garanta că vei schimba ceva la fel de important – te vei schimba pe tine însuţi.

Există un singur TU.

Și nu va mai fi niciodată altul.

Asta e puterea ta.

CAPITOLUL ŞASE

CE AŞTEPŢI?

„TIMPUL ESTE ÎNTOTDEAUNA CORECT PENTRU A FACE CE ESTE CORECT.”

DR. MARTIN LUTHER KING, JR

În timpul necesar pentru a începe să meargă peste un bar, Tom ar putea începe să-şi refacă viaţa. În timpul necesar pentru a ridica mâna într-o întâlnire, puteţi schimba modul în care sunteţi perceput la locul de muncă. În timpul necesar pentru a deschide gura şi a complimenta pe cineva, ai putea însenina ziua cuiva. Şi dacă nu o faci, momentul va trece, aşa cum a făcut-o pentru Blake, iar acum ea vrea să „să dea cu piciorul”.

M-am gândit prea mult la asta și momentul a trecut și nu i -am spus acestei femei cât de fabuloasă este. Mi-a făcut ziua și nu i-am mulțumit găinii

Blake

Dar nu am spus nimic. Am deschis gura și nu a ieșit niciun cuvânt. Și m-am gândit la regula celor 5 secunde de la @melrobbins și am vrut să mă lovesc.

Indiferent de motivul pe care îl foloseşti pentru a te reţine, te înşeli. Nu este mai sigur să stai liniştit. Nu este mai bine să păstrăm pacea. Nu este zadarnic să încerci. Nu este riscant. Nu aveţi dreptate. Toate scuzele şi motivele tale sunt greşite. Nu există „momentul potrivit" pentru a-ţi îmbunătăţi viaţa. În momentul în care te mişti, îţi vei descoperi puterea. Acesta este modul de a aduce la masă pe adevărul dvs., prin împingerea voastră *reală* din cap şi în lume. Şi cel mai bun moment să o faci, este chiar acum când inima ta îţi spune să te mişti.

Risipim atât de mult din viaţa noastră aşteptând momentul potrivit pentru a avea o conversaţie, a cere mărirea de salariu, a o aduce în discuţie sau a începe lucrurile. Îmi aminteşte de asta

celebrul citat Wayne Gretzky: *„Raţi 100% din fotografiile pe care nu le faci."* Iată chestia: nu regreti niciodată fotografiile pe care le faci, dar regreti mereu că te-ai reţinut. Anthony şi-a dat seama de asta pe calea grea:

Anthony

În seara asta am avut șansa să dau cuiva numărul meu și nu am făcut-o și de fapt voi regreta pentru totdeauna asta. DE CE ESTE VIAȚA ATÂT DE GRĂ?1

Viaţa este deja grea, dar o facem mult mai grea atunci când ne ascultăm temerile, ne convingem să aşteptăm şi ne reţinem cel mai mare sine. Toţi o facem. Şi nu doar în baruri. Ne reţinem la serviciu, acasă şi în relaţiile noastre.

Întrebarea este, de ce facem asta? Răspunsul este brutal. O poţi numi teamă de respingere, teamă de eşec sau teamă de a arăta rău. Realitatea este că ne ascundem pentru că ne este frică chiar şi să încercăm.

Am avut o conversaţie acum câteva luni cu fiica mea Kendall, care ilustrează cât de mortal poate fi acest joc de aşteptare pentru visele tale. Pentru a-ţi oferi un fundal, Kendall are cincisprezece ani şi o cântăreaţă foarte talentată. Din momentul în care se trezeşte şi până în momentul în care se culcă, cântă.

Recent, unul dintre mentorii ei a recomandat-o pentru o audiţie cu regizorii unui musical din New York City. Îi pusese pe copii în turneu cu *Les Mis&rables, Mary Poppins* şi *Matilda.* El a crezut că Kendall are şanse foarte mari să obţină un rol.

În momentul în care a apărut subiectul, ea a spus că „vrea să facă o audiţie", dar nu i-a scris niciodată mentorului ei înapoi despre asta. Am întrebat-o de ce aşteaptă. A fost fascinant şi sfâşietor să auzi cum o prinseseră gândurile şi sentimentele ei. Destul de

amuzant, nu i-a fost frică de audiţie în sine. Cel puţin nu când s-a gândit la asta. A fost tot ce s- *ar putea întâmpla* după audiţie.

Ea a spus că nu a vrut să încerce pentru că: „Dacă nu reuşesc, mamă? Ce se întâmplă dacă nu sunt la fel de bun pe cât cred că sunt? Dacă nu dau la audiţie, măcar îmi pot spune că sunt uimitor – pur şi simplu sunt prea leneş să am ceea ce îmi doresc."

Acum ajungeam undeva. Frica de a suge, de a nu fi suficient de bun, de a te simţi ca un ratat — niciunul dintre noi nu vrea să se confrunte cu această realitate. Aşa că o ferim ca pe ciuma. De fapt o fac cu exerciţii fizice. Pot să mă prefac că sunt într-o formă decentă atâta timp cât o evit. În momentul în care ajung la sală, trebuie să înfrunt realitatea. Iar realitatea este că în două minute de la alergare pe bandă de alergare, trebuie să merg la baie şi îmi lipseşte respiraţia. Nu sunt deloc în formă grozavă. Am mult de lucru. De aceea evităm provocările – pentru a ne proteja ego-urile, chiar dacă înseamnă a elimina posibilitatea de a obţine ceea ce ne dorim.

Am ascultat-o pe Kendall vorbind despre teama ei că nu este suficient de bună, apoi i-am pus o întrebare simplă:

„Dacă greșești?"

Este o întrebare puternică şi nu o punem suficient. Dacă te înşeli? Dacă faci o audiţie şi eşti cu adevărat la fel de bun pe cât spune toată lumea? Ce se întâmplă dacă ideea ta este de fapt următoarea afacere de un milion de dolari? Ce se întâmplă dacă nu numai că îţi îndeplineşti din nou cota în acest an, dar şi o depăşeşti? Ce se întâmplă dacă a fi singur nu este atât de înfricoşător pe cât crezi şi adevăratul tău suflet pereche este la doar câteva zile să te lovească? Chiar vei lăsa grijile să te împiedice să faci treaba, să ai viaţa amoroasă şi să fii cel mai mare sine al tău? Ai al naibii de bine că nu.

Şi chiar dacă eşti nasol, există un alt lucru pe care ţi-l poţi spune:

Şi ce dacă!?

Deci ce dacă esti nasol? Măcar ai încercat. În ceea ce mă priveşte, aterizarea rolului este irelevant. La fel cum femeia pe care Tom a văzut-o la bar este irelevantă. Singurul lucru relevant eşti *tu*. Puterea este *în interiorul* tău. Singura modalitate de a accesa acea putere este să te împingi să încerci. Cei mai grozavi apar la audiţie, se apropie de fată sau tip de la bar şi îşi ridică mâna şi vocea la serviciu.

Nu te vei opri niciodată să începi să-ţi faci griji pentru ceva. Dar te poţi opri din a lăsa acele griji să te tragă într-o paradă de griji care îţi preia controlul asupra minţii. Puteţi să vă afirmaţi şi să vă împingeţi să vă gândiţi la ceva care vă dă putere. Te întorci în momentul prezent şi mergi spre ceea ce îţi doreşti. Şi o poţi face în cinci secunde.

Cu toţii suntem vinovaţi că ne gândim să ne implicăm, dar nu o facem. Cu toţii aşteptăm „momentul potrivit". E o prostie totala. Într-un sondaj recent, 85% dintre angajaţii serviciilor profesionale au recunoscut că nu au renunţat la feedback critic de la şefii lor. De ce? Ştiţi deja răspunsul – ei aşteaptă „momentul potrivit". Acelaşi lucru este valabil şi pentru copiii tăi, soţul tău, prietenii tăi şi colegii tăi.

Toate fiinţele umane sunt conectate astfel. Unul dintre cele mai perspicace şi mai iluminatoare aspecte ale incredibilei cărţi a lui Adam Grant *Originals: How Non-Conformists Move the World* este atunci când descrie cum unii cei mai mari eroi ai noştri sunt la fel ca noi în această privinţă simplă: au ezitat, s-au îndoit de ei înşişi şi aproape că au ratat oportunităţile din viaţa lor pentru că nu s-au simţit pregătiţi. Mi se pare liniştitor să ştiu că oamenii pe care îi admirăm cel mai mult aveau nevoie să fie împinşi prin temerile, scuzele şi sentimentele lor, la fel ca tine şi mine.

Îl cunoşti pe Michelangelo, artistul care a pictat Capela Sixtină din Roma? Există o poveste de fundal pe care s-ar putea să nu o cunoşti. Potrivit lui Grant, când Papa i-a cerut lui Michelangelo să picteze Capela Sixtină în 1506, Michelangelo s-a simţit atât de copleşit de îndoială, încât nu doar că a vrut să aştepte, dar a fugit şi la Florenţa şi s-a ascuns. Papa a trebuit să-l urmărească pe Michelangelo şi să-l necăjească timp de doi ani

pentru a-l convinge să-l picteze.

Vrei să auzi încă unul? Ce zici de unul legat de Apple? În 1977, când un investitor le-a oferit lui Steve Jobs şi Steve Wozniak finanţare pentru lansarea Apple, Wozniak s-a simţit atât de speriat şi nesigur încât a vrut să „aştepte puţin" înainte să renunţe la slujbă. Nu se *simţea* pregătit. A fost împins de „Locuri de muncă, mai mulţi prieteni şi proprii părinţi" să facă un salt.

Vă amintiţi poveştile din ultimul capitol despre dr. Martin Luther King Jr care admitea că ar fi refuzat nominalizarea la conducerea Asociaţiei de Îmbunătăţire Montgomery „dacă ar fi gândit bine"? Sau admiterea Rosei Parks că nu s-a gândit niciodată că „ea va fi cea care va face asta"? Pe moment, niciunul dintre ei nu a stat pe gânduri. Nu au aşteptat să *se simtă* pregătiţi. Asta trebuie să facem cu toţii. Cu toţii suntem capabili de măreţie. Eu cred că. Sentimentele şi temerile noastre ne convin că acum nu este momentul potrivit şi ne împiedică să dobândim măreţia.

Grant scrie apoi această linie în cartea sa, care mi-a făcut inima grea: „Ne putem doar imagina câţi Wozniaks, Michelangelos şi Kings nu şi-au urmărit, mediatizat sau promovat niciodată ideile originale pentru că nu au fost târâţi sau catapultati în lumina reflectoarelor." Întrebarea care trebuie pusă este aceasta:

Ce aştepţi?

Aştepţi ca cineva să te întrebe, să te tragă, să te aleagă sau să te catapulteze în lumina reflectoarelor sau eşti dispus să găseşti curajul să te împingi? Aştepţi să te simţi pregătit? Aşteptând momentul potrivit. Aşteptând să câştigăm încredere. Aşteptând să simtă pofta. Aşteptând să te simţi demn. Aşteptaţi până când aveţi mai multă experienţă.

Uneori nu există o dată viitoare, nici o a doua şansă sau nu există timp. Nu mai aştepta. Este acum sau niciodată. Când aşteptaţi, nu amânaţi. Faci ceva mai periculos. Te convingi în mod deliberat „acum nu este momentul". Lucrezi activ împotriva viselor tale.

Paula s-ar fi putut convinge că „nu se va califica niciodată” pentru o mare oportunitate de muncă. Ar fi greşit foarte tare.

> *Tocmai am aplicat pentru o slujbă la care nu credeam că mă voi califica pentru că m-am gândit, „de ce să nu încerc?” Nu m-am concentrat pe neajunsurile mele, ci mi-am subliniat calităţile şi am primit postul. Anterior aş fi uitat de asta după 5 secunde şi nici măcar aş fi încercat de altfel*
>
> *— Paula*

Prin „subliniindu-şi calităţile” în loc să se concentreze pe deficienţele ei, Paula a reuşit să-şi depăşească temerile şi să obţină postul.

S-ar putea să credeţi că vă protejaţi de judecată, respingere sau supărare pe cineva, dar atunci când vă scuzaţi şi vă convingeţi să aşteptaţi, vă limitaţi capacitatea de a vă transforma visele în realitate. Sunt uimit de cât timp am pierdut în viaţa mea aşteptând momentul potrivit, aşteptând până sunt sigur, aşteptând până când cred că munca mea este perfectă sau aşteptând până îmi vine.

S-ar putea să-ţi fie frică să afli că eşti nasol, aşa cum era fiica mea. Lasă-mă să-ţi spun ce e cu adevărat nasol: să fii mai în vârstă şi să regret că nu ai mers niciodată. Dacă ai 30 de ani şi îţi dai seama că ai lăsat frica de ceea ce credeau prietenii tăi să te împiedice să te expui cu adevărat acolo când erai mai tânăr. Prieteni, apropo, cu care nu mai vorbiţi niciodată. Să ai 56 de ani şi să realizezi că ar fi trebuit să divorţezi de soţul tău acum zece ani. Dacă ai 45 de ani şi ţi-ai dorit să fi avut curajul să-ţi asumi un proiect la locul de muncă despre care acum realizezi că ar fi schimbat traiectoria carierei tale. Sau să stai la cursuri de facultate pentru a obţine o diplomă pentru a-ţi mulţumi părinţilor tăi când ştii în inima ta că vrei să faci altceva cu viaţa ta.

Nu există momentul potrivit. Există doar acum. Ai o singură viaţă. Asta este. Şi nu va începe din nou. Depinde de tine să te împingi să profiti la maximum de asta şi momentul să o faci este chiar acum.

Îți validezi ideile urmărindu-le

Este sfâşietor să aud de la atât de mulţi dintre voi cu o idee creativă sau un concept de produs care aşteaptă ca altcineva să o valideze. Este atât de trist pentru că aşteptarea validării va fi moartea viselor tale. Dacă ai o idee pentru o emisiune sau o carte şi aştepţi să te aleagă un director de la o reţea TV sau o editură, vei pierde. E ca şi cum Tom în bar sperând că sufletul lui pereche se va apropia de el şi îl va alege. Sau eu aşteptând până m-am simţit motivat să mă trezesc şi să mă dau jos din pat. Aşteptarea până când eşti gata nu va face asta. Lumea nu funcţionează aşa.

Lumea îi răsplăteşte pe cei care sunt suficient de curajoşi să nu mai aştepte şi să înceapă. Dacă visezi să fii la televizor, pot să-ţi spun din experienţă de primă mână că directorul TV pe care speri să-ţi descopere este de fapt pe YouTube în acest moment în căutarea pe cineva care nu a aşteptat. Persoana care are curajul să înceapă, să creeze şi să îşi pună ideile pe ei înşişi şi ideile lor acolo este cea care va câştiga.

Singura diferenţă dintre acea idee pentru un roman pe care vrei să-l scrii şi autorul britanic EL James care a scris trilogia de succes *Cincizeci de umbre de Grey* (care a fost devorată de aproape fiecare femeie de pe planeta Pământ şi a vândut un milion de exemplare în patru zile) este faptul că nu a aşteptat permisiunea, momentul potrivit sau să se simtă pregătită. Ea nu a aşteptat până când a avut o afacere de carte. De fapt, ea a început să scrie erotică pe un blog cu tematică Twilight! Ea şi-a găsit curajul să înceapă în moduri mici şi să se expună acolo şi din nou până când şi-a creat încrederea necesară pentru a scrie o carte. Şi *Fifty Shades of Grey* era acea carte. A fost autopublicat de o mamă care lucrează, care a scris în timpul liber. Da.

Apropo, aşa a fost descoperit şi muzicianul Ed Sheeran, câştigător al premiului Grammy. Avea 15 ani, cânta cântece într-un parc din Anglia, fără permis şi fără nicio garanţie că cineva va observa. Aşa faci tu. Te impingi sa iesi din zona ta de confort si incepi. Nu există altă cale. Nu mai aştepţi „momentul potrivit" şi începi. Aşa şi- a atins serialul de succes *Broad City* premiat la Comedy Central. Au acţionat cu curaj şi au

început să filmeze clipuri de 3 minute pe un iPhone şi să le posteze pe YouTube.

Şi fiecare vedetă YouTube, de la Tyler Oakley, la fenomenul tutorial de machiaj Michelle Phan, la gazda „My Drunk Kitchen" Hannah Hart, la naratorul Minecraft „Stampy Cat", vă va spune că, dacă şi-ar fi spus să aştepte până când se vor simţi pregătiţi sau până vor avea un sponsor, tot ar trăi o viaţă plictisitoare, în loc de a crea o viaţă de vis şi de a râde visul lor.

Aşteptarea, gândirea şi „aproape că o fac" nu contează. După cum explică Kyra, pentru a schimba ceva, trebuie de fapt să o faci. #AlmostDoesntCount

Kyra

5,4,3,2,1 Du-te! Aproape că nu m-am dus la „petrecerea de bloc" organizată aseară în complexul meu pentru că eram epuizat după muncă... Aproape că m-am hotărât să nu donez sânge la camioneta pe care o aveau acolo... Aproape că nu am făcut expunerea la asistenta drăguță pe care am cunoscut-o și care dona și ea, aproape că nu m-am întors în fugă în apartamentul meu ca să-mi iau instrumentele terțelor mele pe care să i le dau înainte să plec. Aproape că n-am luat-o în discuție în dimineața asta și când m-a invitat să merg să vorbesc cu ea și cu prietenele ei despre asta? Aproape că nu m-am dus pentru că eram încă în pijama, nu aveam niciun expert la coadă și mă simțeam nepregătit... Dar am făcut-o și acum? Voi intra în 2 noi PC-uri în seara asta și 2 mâine și sunt oficial calificat NLC pentru septembrie și sunt acum la jumătatea lunii octombrie! Morala poveștii este #almostdoesntcount #justdoit

Diferenţa dintre oamenii care îşi fac visele să devină realitate şi cei dintre noi care nu o fac este doar un lucru: curajul de a începe şi disciplina de a continua. Regula schimbă jocul, deoarece 5- 4- 3- 2- 1 te obligă să ieşi din cap şi să începi şi 5- 4- 3- 2- 1 te va ajuta să continui.

Şi asta ne readuce la Tom la barul din Hyatt Regency din Chicago. Va începe să meargă spre fata dincolo de cameră sau va decide să aştepte? Ei bine... asta depinde. Depinde cine ia decizia pentru Tom. Inima lui Tom va fi cea care ia decizia sau capul lui? Vor fi visele lui Tom cele care vor câştiga sau vor fi temerile lui? Rosa Parks oferă câteva sfaturi uimitoare pentru momente ca acesta — Tom trebuie să facă ceea ce *„trebuie făcut."* Tom ştie în inima lui ce trebuie făcut. Trebuie să înceapă să trăiască din nou.

Aşteptarea nu va ajuta. Aşteptarea nu va face decât să înrăutăţească lucrurile. Când

stai cu frică şi incertitudine, mintea ta o face să se extindă; se numeşte „efectul reflectoarelor" şi este unul dintre multele trucuri pe care le joacă creierul tău în încercarea de a te menţine „în siguranţă".

Frica pe care o simte Tom este reală. Incertitudinea este înfricoşătoare. Îndoiala de sine poate fi paralizantă. Nimeni nu vrea să fie respins sau să se simtă ca un prost. Nimeni nu vrea să afle că „suge".

De aceea, chiar înainte de a intra într-o întâlnire de networking, o petrecere, un interviu, o cantină sau să începi să mergi către cineva pe care îl găseşti atrăgător, te poate descuraja. Ne gândim ce ar putea merge prost sau cât de ciudat se va simţi dacă nimeni nu ne primeşte, în loc de toate posibilităţile.

Dar siguranţa nu este ceea ce îşi doreşte Tom. Tom vrea să-şi refacă viaţa şi să găsească din nou dragostea şi asta va fi nevoie de curaj. Oricât de înfricoşător este să facă primul pas spre cealaltă parte a barului, Tom este pe cale să descopere că toată magia, minunea şi bucuria vieţii se întâmplă în momentul în care o face.

Te poţi simţi nesigur şi gata. Poţi să-ţi fie frică şi să o faci oricum. Poţi să te temi de respingere şi totuşi să mergi pentru ea.

Cinci secunde de curaj schimbă totul

Tom începe să numere pentru el însuşi, „5- 4- 3-...” şi, când ajunge la 2, începe să meargă prin cameră. Habar nu are ce-i va spune. Inima îi bate cu putere, dar pentru prima dată după mult timp nu se simte amorţit, se simte viu. Cu cât se apropie de ea, cu atât inima îi bate mai mult. Ea se întoarce exact când el ajunge la ea. Ce se întâmplă în continuare este... irelevant.

Nu contează ce se întâmplă pentru că ea fie devine sufletul lui pereche, fie nu. Sfârşitul poveştii este irelevant – *singurul* lucru care contează este începutul poveştii, că Tom a ales să înceapă să trăiască din nou. Aşa îţi asculţi inima. Indiferent dacă începi să te întâlneşti din nou, să înfiinţezi o companie sau să începi un canal YouTube, trebuie să găseşti curajul să începi.

Observaţi cum ne dorim cu disperare o asigurare că Tom „a luat fata”. Este un complot grozav de film, dar „a obţine fata” nu este ideea. Viaţa nu este un roman al lui Nicholas Sparks. Viaţa este crudă şi grea şi apoi deodată este strălucitoare şi uimitoare. În plus, fata ar putea fi logodită. Ar putea fi gay. Ar putea fi o adevărată căţea. Chiar dacă e uimitoare şi ajung să facă sex nebunesc sau să se căsătorească mai departe, „fata” nu este sursa puterii în poveste. Tom este.

Comoara din viaţa ta este îngropată în *tine*. Nu este în interiorul altcuiva. Tom este sursa puterii în viaţa lui, iar tu eşti sursa puterii în a ta. Deblochezi această putere atunci când îţi asculţi instinctele şi 5- 4- 3- 2- 1 te împingi să le onorezi. Când îţi descoperi „sinele adevărat interior” va fi „cel mai important dar dintre toate”.

Melody Fowler Am folosit regula celor 5 secunde în fiecare zi (de mai multe ori) de la Dallas! M-a ajutat să șterg gândurile negative, m-a ajutat să ajung la oameni și să încep conversații pe care s-ar putea să nu le inițiez altfel, mi-a scos cu voce tare adevăratul meu interior! Și pentru mine a fost cel mai important cadou dintre toate, să fiu eu și să-i arăt și fiicei mele cum să o facă!
Mulțumesc Mel!

Jean-Baptiste a văzut şi asta. Mi-a scris că şi-a dat seama „că nimeni nu va veni să mă facă să trăiesc viaţa pe care vreau să o trăiesc şi că acţiunea este singura modalitate

de a-mi crea propriul spaţiu în lume”.

Jean-Baptiste

Buna ziua! Am vrut doar să vă spun că admir munca pe care o faceți și ideile pe care le împărtășiți lumii. Am 19 ani și văzându-ți discursul și celelalte discursuri mi-au permis să realizez că nimeni nu avea să vină să mă facă să trăiesc viața pe care vreau să o trăiesc și că acțiunea este singura modalitate de a-mi crea propriul spațiu în lume. Cred că toată lumea ar putea aduce ceva nou și original în lumea în care trăim. Serios, ai ajutat. Mulțumesc pentru asta. Continuați să schimbați lumea câte un paiete.

Cu dragoste,
JB.

Aşa cum a spus Jean-Baptiste, şi eu „cred că toată lumea ar putea aduce ceva nou şi original în lumea în care trăim". Potenţialul de măreţie masivă există în fiecare dintre noi.

Modul în care activezi puterea ta este să găseşti curajul de care ai nevoie în fiecare zi pentru a te împinge înainte. Când îţi asculţi instinctele (*„trezi-te şi înfruntă ziua, Mel", „aspiră şi începe să mergi, Tom", „ai grijă de nepoţii tăi, Catherine", „nu renunţa la locul tău, Rosa")* – este clar ce trebuie să faci.

Nu există nicio dezbatere când urmăreşti ceea ce este în inima ta. Singurul lucru care va linişti vorbăria din capul tău este decizia de a te muta. După cum am spus chiar la începutul cărţii, eşti cu adevărat la doar o decizie distanţă de o viaţă complet diferită.

Cu toţii ne este atât de frică de incertitudine, încât vrem o garanţie înainte de a încerca. Vrem dovezi că, dacă ne asumăm un risc, vom „prinde şi fata". Chiar dacă Tom primeşte fata, nu este o dovadă că o vei face. „A lua fata" sau „tipul", de altfel, este un joc de numere. Pentru a juca orice joc, trebuie să începi. Pentru a câştiga, va trebui să continuaţi. Dacă vrei să-ţi îndeplineşti visele, pregăteşte-te pentru jocul lung.

Viaţa nu este o afacere unică. Trebuie să munceşti pentru ceea ce vrei. Cunoaşteţi jocul Angry Birds? Rovio, marca care a creat jocul, a lansat 51 de jocuri nereuşite înainte de a dezvolta Angry Birds. Ce zici de starul *The Avengers,* Mark Ruffalo? Ştiţi câte audiţii a făcut înainte să obţină *primul său* rol? Aproape 600! Chiar şi Babe Ruth a lovit de 1.330 de ori. Aspiratorul meu preferat este Dyson. Şi nu e de mirare de ce nu e nasol să aspire murdăria. James Dyson a creat 5.127 de prototipuri! Ce? Iar acesta din urmă vă va uimi mintea. Picasso a creat aproape 100 de capodopere în timpul vieţii sale. Dar ceea ce majoritatea oamenilor nu ştiu este că a creat un total de peste 50.000 de opere de artă.

Ai văzut ultimul număr? 50.000. Sunt două opere de artă pe zi. Succesul este un joc de numere. Şi nu o vei câştiga dacă tot îţi spui să aştepţi. Cu cât alegi mai des curajul, cu

atât mai multe şanse să reuşeşti.

Când te împingi 5- 4- 3- 2- 1 înainte vei descoperi magia din viaţa ta şi te deschizi către lume, spre oportunitate şi către posibilitate. S-ar putea să nu obţii fata, rolul sau răspunsul pe care l-ai dorit, dar nu acesta este ideea. În cele din urmă, vei obţine ceva mult mai tare - vei descoperi puterea din interiorul tău.

Stai. Lasă-mă să mă mai gândesc la asta.

CAPITOLUL ŞAPTE

NICIODATĂ NU VA PĂRĂ PLACE

„Este nevoie de curaj pentru a crește și a deveni

Cine ești cu adevărat.”

EE Cummings

Este o după-amiază fierbinte în Plano, Texas, şi o femeie pe nume Christine stă la o întâlnire la serviciu. Şeful ei a convocat întâlnirea pentru a discuta idei care să ajute la închiderea unei afaceri masive de consultanţă. Se reduce la două companii şi decizia va fi luată săptămâna viitoare. Christine ascultă şi ia notiţe când brusc i se gândeşte la o idee ieşită din cutie:

Ce se întâmplă dacă creăm un geo-filtru Snapchat personalizat şi îl etichetăm în clădirea de birouri a clientului potenţial... .toată lumea din clădire care foloseşte Snapchat îl va vedea şi asta va crea zgomot despre compania noastră.

Mintea ei începe să treacă cu tot felul de lucruri interesante pe care le-ar putea face. Conversaţia dintre colegii ei se termină şi vicepreşedintele Business Development spune: „Acestea sunt sugestii grozave, altcineva?”

Christine are de luat o decizie şi o va lua în următoarele cinci secunde

Ştie că ar trebui să intre în conversaţie, dar mai întâi se opreşte să se gândească. *O să sune nebunesc? Nimeni altcineva nu a sugerat nimic chiar aproape de aşa ceva.* Se mişcă pe scaun. *Există vreun motiv pentru care nimeni altcineva nu a menţionat Snapchat?* Acum se întreabă dacă ar trebui să împărtăşească ideea.

În următoarele cinci secunde, Christine fie va decide să nu spună nimic, un model care a devenit un obicei la locul de muncă, fie va găsi curajul să vorbească. În plus, Christine are un obiectiv. Ea vrea să avanseze în carieră şi este îngrijorată că va fi „trecută" pentru roluri mai seniori dacă nu îşi îmbunătăţeşte prezenţa executivă. Ea a petrecut mult timp să-şi dea seama ce trebuie să facă şi mi-a scris pentru că se lupta cu capacitatea ei de a se obliga să o facă. Încrederea ei este în jos.

Ea devorase cărţi fantastice precum *Lean In, Tribes, Daring Greatly* şi *The Confidence Code*. Ea a participat la conferinţe pentru femei, şi-a ascultat cu atenţie mentorul şi a exersat pozele cu putere în oglinda ei acasă. Datorită tuturor acestor cercetări şi lecturi, Christine *ştie ce trebuie să facă* (să împărtăşească idei strategice, să fie proactivă, să fie mai vizibilă şi să se ofere voluntară pentru proiecte care o întind) şi ştie de ce trebuie să facă aceste lucruri.

Probabil vă întrebaţi de ce naiba Christine nu a vorbit doar când a avut ocazia. Mare întrebare.

Răspunsul este simplu: ea pierde lupta cu sentimentele ei. Christine nu se luptă să vorbească. Ea se luptă cu îndoiala de sine. Desigur, Christine ştie să vorbească într-o întâlnire. Ceea ce nu ştie să facă este să învingă sentimentele care o opresc.

Dacă te-ai întrebat vreodată de ce este atât de greu să te obligi să faci lucrurile despre care ştii că îţi vor rezolva problemele şi îţi vor îmbunătăţi viaţa, răspunsul este simplu. Sunt sentimentele tale. Niciunul dintre noi nu-şi dă seama, dar luăm aproape fiecare decizie nu cu logica, nu cu inimile noastre, nu pe baza obiectivelor sau viselor noastre, ci cu sentimentele noastre.

Şi sentimentele noastre din acest moment nu sunt aproape niciodată aliniate cu ceea ce este mai bine pentru noi. Luaţi-o pe Christine ca exemplu. Ea ştie ce este mai bine pentru ea: să vorbească. În acest moment, totuşi, sentimentele ei o fac să ghicească ea însăşi. Studiu după studiu ne arată că optăm pentru ceea ce se simte bine acum sau care se simte mai uşor decât să facem lucrurile pe care le ştim în inimile noastre ne vor face mai buni pe termen lung.

În momentul în care realizezi că sentimentele tale sunt problema, acum ai capacitatea de a le învinge. Uitaţi-vă cât de repede au crescut sentimentele lui Christine la acea întâlnire din Plano, Texas. În mai puţin de cinci secunde, îndoiala de sine a început să-i umple mintea. Ni se întâmplă tuturor. Şi odată ce înţelegi rolul pe care îl joacă sentimentele în modul în care iei o decizie, vei putea să le învingi. Iată ce trebuie să ştiţi:

Luați decizii în funcție de cum vă simțiți

Ne place să credem că folosim logica sau luăm în considerare obiectivele noastre atunci când luăm decizii, dar nu este cazul. Potrivit specialistului în neuroştiinţă Antonio Damasio, sentimentele noastre sunt cele care decid pentru noi în 95% din timp. Simţi înainte să gândeşti. Simţi înainte de a acţiona. După cum spune Damasio, fiinţele umane sunt „maşini care simte care gândesc" nu „maşini care gândesc care simt". Şi aşa iei decizii în cele din urmă, în funcţie de *cum te simţi.*

Damasio a studiat oamenii care aveau leziuni ale creierului şi nu puteau simţi deloc emoţii şi a descoperit ceva fascinant – niciunul dintre subiecţii săi de cercetare nu a putut lua o decizie. Ei puteau descrie în mod logic ce ar *trebui să facă* şi *avantajele şi dezavantajele alegerii,* dar nu au putut face de fapt o alegere. Cele mai simple decizii precum *„ce vreau să mănânc?"* erau paralizante.

Ceea ce a descoperit Damasio este esenţial ca tu să înţelegi. De fiecare dată când avem de luat o decizie, în mod subconştient numărăm toate avantajele şi dezavantajele

alegerilor noastre şi apoi facem o chemare instinctă, *în funcţie de cum ne simţim.* Acest lucru se întâmplă într-o nanosecundă. De aceea, niciunul dintre noi nu o prinde.

De exemplu, când îţi pui întrebarea *„Ce vreau să mănânc?"* de fapt te întrebi: *„Ce am chef să mănânc?"* În mod similar, nu întrebam: *„Ar trebui să mă trezesc?"* În subconştient, întrebam: „ *Am chef să mă trezesc?"* Tom nu întreba: „ *Vreau să merg la ea?"* Subconştient, el întreba: „ *Imi vine să merg la ea?"* Christine făcea acelaşi lucru la serviciu. Ea nu întreba: *„Ar trebui să-mi împărtăşesc ideea?"* În subconştient, ea întreba: „ *Am chef să-mi împărtăşesc ideea?"*

Diferenţă uriaşă. Şi asta explică de ce schimbarea este grea. În mod logic, ştim ce *ar trebui să* facem, dar *sentimentele noastre de a face asta* ne iau decizia pentru noi. Sentimentele tale vor lua decizia chiar înainte să-ţi dai seama ce s-a întâmplat. Modul în care te simţi în acest moment nu este aproape niciodată aliniat cu obiectivele şi visele tale. Dacă acţionezi doar când ai chef, nu vei obţine niciodată ceea ce îţi doreşti.

Trebuie să înveţi cum să separaţi ceea ce simţiţi de acţiunile pe care le întreprindeţi. #5SecondRule este un instrument remarcabil în acest sens.

În momentul în care te *simţi prea obosit,* te vei decide să nu mergi la alergat, **ci 5- 4- 3- 2- 1- GO şi te poţi face să mergi pentru una.**

Dacă *nu ai chef* să ataci lista de lucruri de făcut de pe birou, nu o vei face, **dar 5- 4- 3 2- 1-GO şi te poţi forţa să începi să lucrezi la ea.**

Dacă *nu te simţi demn,* vei decide să nu-i spui ce gândeşti cu adevărat, **ci 5 4- 3- 2- 1- GO şi te poţi face să spui asta.**

Dacă nu înveţi cum să-ţi descurci sentimentele din acţiunile tale, nu îţi vei debloca niciodată adevăratul potenţial.

Iată cum sentimentele te împiedică să te schimbi. Când te opreşti să te gândeşti *la felul în care te simţi,* încetezi să te mişti spre obiectivul tău. Odată ce ezitaţi, veţi începe să vă gândiţi la ceea ce trebuie să faceţi, veţi cântări argumentele pro şi contra, veţi lua în

considerare *cum vă simţiţi în legătură cu ceea ce trebuie să faceţi* şi vă veţi convinge să nu o faceţi.

Am mai spus-o şi o voi spune din nou pentru că este atât de important. Nu te lupţi cu capacitatea ta de a ţine o dietă, de a executa un plan de afaceri, de a repara o căsnicie ruptă şi de a-ţi reconstrui viaţa, de a-ţi atinge obiectivele de vânzări sau de a câştiga un manager prost - te lupţi cu sentimentele tale despre a face asta. Eşti mai mult decât capabil să faci munca pentru a schimba ceva în bine, în ciuda felului în care te simţi.

Nu poţi controla cum te simţi. Dar poţi oricând să alegi cum te comporţi.

Te-ai întrebat vreodată cum reuşesc atleţii profesionişti atât de multe? O parte din ea este talentul şi practica, dar un alt element cheie este o abilitate de care tu şi cu mine avem nevoie în viaţa noastră - abilitatea de a ne despărţi de emoţiile noastre şi de a ne împinge corpul şi gura să se mişte. S-ar putea să se simtă obosiţi pe măsură ce meciul de fotbal se întinde în al patrulea trimestru, dar nu se comportă obosiţi. Sentimentele sunt doar sugestii, pe care cei mai mari sportivi şi echipe le ignoră. Pentru a schimba, trebuie să faci acelaşi lucru. Trebuie să ignori cum te simţi şi, aşa cum ţi-ar spune Nike, *doar fă-o* oricum.

Toată lumea se luptă cu sentimentele lor de îndoială. Întrebaţi-l pe Lin-Manuel Miranda, creatorul hit-ului *Hamilton* , care a câştigat 11 premii Tony în 2016. I-au trebuit şase ani să scrie *Hamilton*. S-ar putea să visezi să scrii următorul *Hamilton* şi ai putea foarte bine. Nu uitaţi că Mirandei i-a luat şase ani să scrie acel spectacol. Şi a trebuit să lupte cu sentimentele sale de îndoială de sine la fiecare pas.

El a postat recent această postare pe pagina sa de Twitter. Este o postare a unei conversaţii dintre Miranda şi soţia sa, Vanessa. Cu trei ani înainte ca *Hamilton* să debuteze cu

mulţimi vândute şi bilete de 1.000 de dolari, Miranda încă scria muzical şi se lupta cu sentimentele sale de îndoială:

„Îmi este greu să găsesc echilibrul între a nu mă bate când nu se întâmplă atât de repede pe cât mi-aş dori şi a nu pierde timpul în timp ce aştept să se întâmple. ”

Ce a făcut Miranda? S-a împins şi a continuat să scrie. De aceea a postat asta pe pagina sa: să reamintească tuturor că toţi suntem la fel. Cu toţii ne luptăm cu aceleaşi sentimente de auto-înfrângere şi singura cale de ieşire este prin. Deci, 5- 4- 3- 2 1 suge-l şi *„Întoarce-te la pian. ”*

. Lin-Manuel Miranda
Eu «'Lin Manuel

Această conversație a avut loc acum 3 ani. Continuați să scrieți. Întoarce-te la pian.

3 YEARS AGO TODAY ITP, 23 septembrie 201

Lin-Manuel Miranda
A-bS 4 23 septembrie 2013 la 15:21 ■

Eu: Uneori, scrierea nu se întâmplă atât de repede pe cât mi-aș dori. Vanessa: Știu.
Eu: Îmi este greu să găsesc echilibrul între a nu mă descurca când nu se întâmplă așa cum mi-aș dori la Iași și a nu pierde timpul în timp ce aștept ca Tor ft să se întâmple.
Vanessa: Toată lumea are această problemă tot timpul.
eu; Vrei să spui că acestea nu sunt probleme unice ale fulgilor de zăpadă care se întâmplă cu mo

Îmi place şi ceea ce a spus soţia lui: „Toată lumea are această problemă tot timpul”. Are dreptate. Cu toţii ne îndoim de noi înşine. Acesta este adevărul. Cea mai mare greşeală pe care ai putea-o face este să acorzi minciunile pe care ţi le spun sentimentele tale. Nu aştepta până când ai chef. 5- 4- 3- 2- 1 *Întoarce-te la pian.*

Să ne întoarcem la acea întâlnire din Plano, Texas, unde Christine are de luat o

decizie. În trecut, de îndată ce se simţea nesigură, s-ar fi uitat la blocnotes, nu ar fi spus nimic şi, în cinci secunde, momentul s-ar fi terminat. Dacă unul dintre colegii ei ar fi ridicat o idee similară (cum fac adesea colegii), şi-ar petrece după-amiaza bătându-se pentru că nu vorbeşte.

Dar astăzi, Christine face ceva diferit. Îi este teamă de ceea ce urmează să facă şi simte că fereastra de cinci secunde se închide în timp ce propriul ei creier se luptă cu ea. Stomacul ei este în noduri în timp ce aplică Regula.

Ea începe să numere înapoi în tăcere în capul ei pentru a linişti îndoiala de sine şi pentru a schimba vitezele din creier.

5.. 4..3..2..1..

Numărarea îi întrerupe tiparul normal de comportament, îi distrage atenţia de la temerile ei şi creează un moment de acţiune deliberată. Afirmând controlul în acel moment, ea îşi activează cortexul prefrontal, astfel încât să-şi poată conduce gândurile şi acţiunile. Apoi deschide gura şi spune: *„Am o idee. ”*

Toată lumea se întoarce şi se uită la ea, iar Christine simte că ar putea muri chiar acolo. Ea se forţează să continue să meargă înainte. Ea se ridică puţin mai înaltă, ocupă un pic mai mult spaţiu alunecându-şi coatele mai larg peste masă (aşa cum ne sugerează poziţiile cu putere) şi începe să vorbească: *Aşa că am avut această idee, ştii cât de statistic folosesc toţi aceşti Millennials Snapchat ca platformă pentru...*

Toată lumea i-a ascultat ideea, i-a pus câteva întrebări, iar apoi şeful ei a spus: *„Mulţumesc, Christine. Foarte interesanta sugestie. Altcineva?”* În exterior, nu s-a întâmplat nimic zguduitor, dar în interior a făcut ceva care a schimbat viaţa. Ea a descoperit curajul de care avea nevoie pentru a deveni persoana pe care şi-a dorit mereu să fie la locul de muncă – o vedetă rock.

Ceea ce a spus Christine nu este rostul. Este faptul că ea a spus orice care face acest

moment puternic. Împărtăşirea ideii ei pentru o campanie de social media a schimbat ceva mult mai important decât strategia de marketing a unei companii. A schimbat-o pe Christine. Nu numai că a schimbat modul în care s-a comportat, dar a schimbat şi modul în care se vedea pe sine. I-a schimbat chiar şi mentalitatea. Acesta este modul în care construiţi încrederea — o mişcare de cinci secunde la un moment dat.

Ea a folosit Regula pentru a ajunge în adâncul ei şi a găsi puţin curaj. Şi, vorbind, atunci când în mod normal se reţinea, ea şi-a dovedit într-o după-amiază întâmplătoare într-o sală de conferinţe din Plano, Texas, că era de fapt suficient de bună şi suficient de inteligentă pentru a contribui cu idei la locul de muncă.

A fost un pas mic, dar monumental. Şi a fost nevoie de curaj. Regula este CUM şi-a asumat riscul şi a putut să aplice sfaturile despre care ştim cu toţii că funcţionează. A fost CUM s-a aplecat, aşa cum o îndeamnă Sheryl Sandberg, a depăşit creierul şopârlă aşa cum îl imploră Seth Godin, s-a comportat ca un „Original" ca campionii Grant şi a îndrăznit foarte mult aşa cum ne dă Brene Brown.

Am spus devreme că Regula este un instrument care creează o schimbare imediată a comportamentului. Şi exact aşa a folosit-o Christine. Aşa o vei folosi şi tu. Fiind deliberată, Christine a reuşit să învingă sentimentele care o opreau în mod normal şi să devină mai asertivă în carieră. Cu cât foloseşte mai mult Regula pentru a-şi exprima ideile, cu atât va deveni mai încrezătoare.

Încrederea este o abilitate pe care o construieşti prin acţiune. Psihologul social Timothy Wilson scrie despre o intervenţie psihologică, *„fă bine, fii bun"* care datează de Aristotel. Premisa sa se bazează pe schimbarea comportamentului oamenilor în primul rând, care, la rândul său, le schimbă percepţia de sine asupra tipului de persoană pe care se bazează pe felul de lucruri pe care le fac.

Acesta este motivul pentru care #5SecondRule este aliatul tău. Este un instrument de acţiune şi de schimbare a comportamentului aliniat cu obiectivele şi angajamentele tale. Nu este un instrument de gândire şi, la sfârşitul zilei, va trebui să faci mai mult decât

să gândeşti dacă vrei să-ţi schimbi viaţa.

Wilson este clar de acord. El a spus că „minţile noastre nu sunt proaste. Nu este ca şi cum ţi-ai putea spune minţii: „Gândeşte pozitiv". Trebuie să-l ghineşti puţin mai mult." Cred că trebuie să faci mai mult decât să înghioneşti. Trebuie să treci direct prin sentimentele care te opresc şi să faci munca pentru a rupe obiceiurile care te reţin. Şi apoi, trebuie să înlocuiţi fiecare dintre aceste obiceiuri distructive cu un obicei al curajului.

La următoarea întâlnire, Christine va trebui să-şi exerseze curajul de zi cu zi. Va avea ceva de spus şi se va simţi nesigură şi inconfortabilă. Ea se va îndoi de ea însăşi când este pe cale să-şi împărtăşească ideile şi apoi, va ezita şi va simţi că rezistă. Acesta este momentul de împingere. Este un moment în care valorile şi obiectivele tale se vor alinia, dar sentimentele tale îţi vor spune „NU!" Christine va trebui să folosească #5SecondRule pentru a se împinge să vorbească.

Cu cât foloseşte mai mult Regula, cu atât mai repede îşi va rupe obiceiul de a rămâne tăcut în întâlniri şi o va înlocui cu un nou obicei: curajul. Cu cât Christine este mai capabilă să-şi exprime adevăratul sine şi să scoată la iveală ideile din interiorul ei, cu atât va deveni mai vie, mai conectată şi mai împuternicită.

Nate ştie exact cât de împuternic se simte – el foloseşte #5SecondRule „în fiecare zi" pentru a se împinge să-şi dezvolte afacerea de wellness:

Omg da... Am folosit chestia asta în fiecare zi acum. Tocmai l-am folosit astăzi pentru a întâlni o perspectivă ascuțită a pieței rece la spitalul la care lucrez . Era o pacientă care aștepta să fie așteptată și am abordat-o, am declanșat o conversație și am primit informațiile ei de contact pentru a păstra legătura și, în cele din urmă, să le împărtășesc materiale de afaceri la o dată ulterioară.

Făcându-şi „să iasă din zona mea de confort", Carol şi-a găsit curajul să-şi atingă unul dintre #obiectivele ei de viaţă #bucketlist – prezentându-l colegilor săi care alăptează la o conferinţă profesională.

Carol
0€lt*er 1 & *t 10:43^n ■ «*Xrf* OttA. Mp - «

Vă avertizez **să vă mulțumesc Mel** Ftobbms că m-a ajutat să-mi cuceresc **f** &ar-ul **la** puttc vorbind... în mai 2016. Te -am auzit vorbind **în NT1** și m-ai inspirat să- **mi provoc sen** să tetter mysen ȘI ^Ieși **din** „mien aoner **am** fost atât de **emoționat** de discursul tău **...** a colegilor care alăptează cu câteva ore înainte de împrumutul lui Humean Matthew. fljfegctts ffbuckellist

CSS]
11:30 a.m. - Eu? Wpun Early Sepsis KHnUflcjtiorit Translating o Successful EO Earty fiepsu IdtnfiFiCMiprt PrOflrAffl ţC> ţh<: Inpotiint Silting

Când Alexandra a fost invitată să facă o prezentare la serviciu, capul îi era plin de scuze. În „o chestiune de 5,4,3,2,1" ea a acţionat într-un „moment care a schimbat totul" – şi care i-a dat încrederea necesară pentru a preda „o clasă de absolvire!"

Wboa I ms ins tied K> mjr tint pre^nuikw latvui «dine mar'kciingk t ihMiţht „Cft rod.bwc « iii I reaEy do tW? In RM mjf krd «1 ■>> to lAMher U*B_ U"d I SM'.I &A«-e to M, Afce up I1AKLY SAU J SATL HDAY! AM plus. I Already LAW- A wpee tacy A*J «eel AbeAdl cd «,* hen «ill I ««fc e* my Kej ww pettfeuGM? ArJ juriLCtoe
r=tjfi; cincizeci ik Lui! xt ei JitoAA ca il? Mx)b= iMifh M rtcT'

Apoi m A nuner de 5,4 -5,2,1 ₧I up AftI ihcojfrt MI ajtrfSf: "Mel HjobtMu PKTJ hitt wtS YEA «riboumtn Nirtlihf!" Aftd whuff I d J! Era Tot abuvl L\M ftX lhAI chijlfid e*. »=r>Lhiftgt ! Vi"iLh Lbt help fif Unxrih^
feu^huAJi I MS up Ifef ptTWALilkri, il A Ih^nuL%I luHţi, Ii<>L m j lirtig.peXfiiftS irt fazei irf ihţ rrufti^ E AM
>4 pfIXsJ W» lhaI Ihfi kvtu-T M OrtlihC &jAjkcl£zg InicMmţrK A FOST UN Afc? iM I p* iftviWI to Stott: Stott prs-hc^iALKWH wd fhf n taujdv, A psiM fndWMi tita» Uw wtafl!

Thinki (toAlJ dto Mdto». ta* Ml MKÎJ1 nto^i rtj NO» to YHAK^!'

Jktci A 4-r thuL hM jet-Mtcjjflkei! Tine ase ptn^d'

XO Aleoi

Motivul pentru care este atât de eliberator să foloseşti #5SecondRule este că nu numai că profiti de momentul, ci şi îţi asumi viaţa. Îţi schimbi „NU în DA". După cum spune Jim, „nu subestima niciodată puterea ta" – el a folosit Regula pentru a învinge „paralizia de analiză" şi a avea „un an incredibil".

Jim Goldfuss Mel Robbins regula celor 5 secunde a făcut pentru mine un an incredibil. Lucrurile pe care le-am făcut și în care m-am implicat, în timp ce necesită activitate și angajament din partea mea, utilizarea lor pentru a preveni paralizia analizei și a doua presupunere este uriașă. Nu subestima niciodată puterea ta și folosește întotdeauna instrumentele pe care oamenii de succes le folosesc pentru a-ți îndeplini obiectivele! Atat de incantat de cum merge anul acesta!!!!!!

După cum au spus Wilson şi Aristotel: „Fă bine, fii bun". Schimbaţi-vă mai întâi comportamentul pentru că atunci când o faceţi, schimbaţi modul în care vă percepeţi. Exact asta a descoperit Anna Kate în timp ce folosea #5SecondRule. Este o profesionistă de marketing care obişnuia să stea tăcută când privea camera, îngrijorată că colegii ei ar crede că este „proastă şi neexperimentată" doar pentru a afla că odată ce şi-a găsit curajul să-şi schimbe comportamentul la locul de muncă, ceva la care nu se aştepta să se întâmple – „creativitatea ei a înflorit".

„Bună Mel,

Iată povestea mea cu regulile de 5 secunde:

În timp ce mă trag fără tragere de inimă din pat (în 5 secunde) pentru a-mi face 30 înainte de 7:30 (inspirat de tine!) şi alte rutine de dimineaţă, cariera mea a fost cel mai afectată de regula celor 5 secunde.

Sunt în marketing, aşa că suntem în permanenţă în alertă pentru idei noi. Fiecare idee nouă poate decola şi se poate dezvolta într-o campanie completă, care să obţină rezultate majore pentru clienţii noştri. Da, doar o mică bănuială. Pentru a păstra totul laolaltă, îmi place să port cu mine un caiet mic în geantă oriunde mă duc şi să-l folosesc pentru a nota sarcini rapide, dar mai ales idei.

Cu regula celor 5 secunde, nu mă gândesc la asta şi nu iau în considerare viaţa pe termen lung a ideii mele şi nici nu o trimit pe scară spre aprobare - Mă voi ocupa de asta mai târziu. Trebuie doar să-l pun pe hârtie. Mai târziu, revin şi îmi fac timp pentru a evalua o strategie solidă.

Odinioară eram atât de idioată când era vorba de a împărtăşi idei sau chiar de a le scrie! Eram conştient de sine şi eram îngrijorat de ceea ce vor crede oamenii sau dacă mă vor vedea ca un prost şi fără experienţă. De când mi-am aruncat pisica înfricoşătoare

sindromul deoparte, creativitatea mea a înflorit. Acum, nu-mi amintesc de ce am fost atât de îngrijorat în primul rând.

Vă mulţumim pentru regula celor 5 secunde!

PS Echipa mea chiar îmi sapă ideile :)

Anna Kale"

Te poţi simţi ca o „pisică înfricoşătoare", dar 5- 4- 3- 2- 1 acţionează curajos. În centrul curajului de zi cu zi este o alegere. În cinci secunde o dată, iei decizia de a face, spune sau urmări ceea ce este cu adevărat important pentru tine. De aceea există o legătură atât de strânsă între curaj şi încredere. De fiecare dată când te confrunţi cu îndoiala şi treci cu 5- 4- 3- 2- 1 chiar peste ea, îţi demonstrezi că eşti capabil. De fiecare dată când învingi frica şi 5- 4- 3- 2- 1 o faci oricum, arăţi puterea interioară. De fiecare dată când îţi spargi scuzele şi 5- 4- 3- 2- 1 o spui, onorezi măreţia din interiorul tău care vrea să fie auzită. Aşa creşte încrederea – o mişcare mică şi curajoasă la un moment dat.

~~Ar~~ trebui ~~să~~ fi ~~putut să fi~~ făcut .

CAPITOLUL OPT

CUM SĂ ÎNCEPEȚI UTILIZAREA REGULEI

„FIE CREDI CĂ POȚI SAU TU

NU SE POATE, AI DREPTATE.”

HENRY FORD

Cel **mai** rapid mod de a implementa #5SecondRule este să încep prin a o folosi exact în acelaşi mod în care am făcut-o. Iată o simplă provocare Wake Up pe care o poţi face mâine dimineaţă pentru a-ţi începe utilizarea regulii. Setează-ţi alarma cu 30 de minute mai devreme decât de obicei, iar momentul în care sună numără 5- 4- 3- 2- 1 împinge-te din pat.

Schimbarea este simplă, nu ușoară

Există câteva motive pentru care această provocare este importantă.

În primul rând, nu există spaţiu de mişcare. Provocarea este simplă. Sunteţi doar tu, ceasul cu alarmă şi 5- 4- 3- 2- 1. Dacă eşuezi, este pentru că ai luat decizia de a renunţa

la #5SecondRule.

În al doilea rând, dacă îţi poţi schimba rutina de dimineaţă, poţi schimba orice. Schimbarea presupune să acţionaţi în mod deliberat, în ciuda modului în care vă simţiţi. Dacă poţi stăpâni asta într-un domeniu al vieţii tale, o poţi face în orice domeniu pe care încerci să-l îmbunătăţeşti.

În al treilea rând, vreau să experimentezi un concept numit „energie de activare" şi să simţi cât de greu este cu adevărat să te împingi să faci lucruri simple. În chimie, „energia de activare" este cantitatea minimă de energie necesară pentru a începe o reacţie chimică. Chimiştii au descoperit că această cantitate iniţială de energie este mult mai mare decât cantitatea medie de energie necesară pentru a menţine reacţia. Ce legătură are asta cu ridicarea? multe. Cantitatea iniţială de energie pentru a te împinge afară din pat este mult mai mare decât energia pe care o exerciţi odată ce te ridici şi te mişti.

Legendarul psiholog Mihaly Csikszentmihalyi a aplicat acest concept comportamentului uman, dând vina pe energia de activare drept unul dintre motivele pentru care schimbarea este atât de dificilă. El defineşte energia de activare ca „acea „împingere iniţială uriaşă de energie care este necesară pentru a se schimba" – fie că este vorba de a face ca o maşină blocată să avanseze sau de a te ridica dimineaţa dintr-un pat cald.

Jerome din Filipine a scris:

„Se simte inconfortabil pentru că corpul şi mintea mea nu sunt pregătite pentru acest tip de regulă. Dar sunt dispus să o exersez. "

Acea primă criză de energie de activare este atât de inconfortabilă, dar vreau să simţi această rezistenţă, astfel încât să înveţi cum este să te împingi.

Dacă nu primeşti acel impuls uriaş (cum făceai când erai copil când mama ta a oprit televizorul şi a spus: „Este o zi frumoasă, ieşi afară şi du-te să faci ceva"), creierul tău te

va duce inevitabil pe calea de a nu face nimic.

Când începi să numeri 5- 4- 3- 2- 1, este începutul unei reacţii în lanţ care nu numai că trezeşte cortexul prefrontal, ci şi te pregăteşte să faci acel „împingere iniţială uriaşă" fizică care trebuie să se schimbe.

Când te trezeşti în momentul în care sună alarma, îţi oferă putere personală. Acest mic act de a te ridica atunci când sună alarma demonstrează că ai puterea interioară să faci ceea ce trebuie făcut. În plus, după cum a descoperit Emma, îţi va oferi „o perspectivă mult mai pozitivă asupra zilei".

Emma

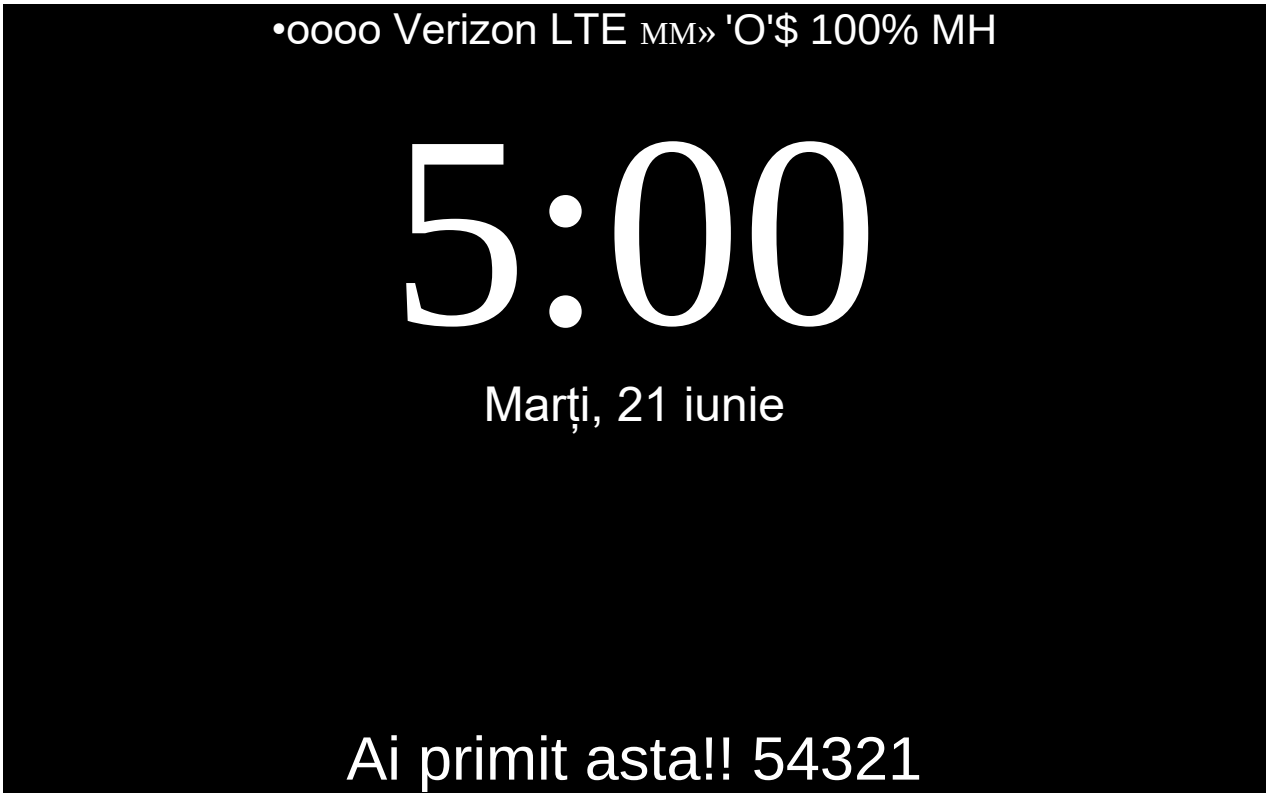
Bună, Mel, ți-am ascultat discuția lui Ted aseară și m-am trezit azi dimineață pentru prima dată în... Ani... La alarma mea fără să apes butonul de amânare. Nu am avut niciodată o perspectivă mai pozitivă asupra zilei! Sunt încântat să încerc această abordare pentru toate aspectele vieții mele!
Am vrut doar să vă împărtășesc că cuvintele și lecțiile voastre de viață ajung la oameni din întreaga lume!

Asta a experimentat şi Tracey. Trezindu-se la 5 dimineaţa şi folosind Regula pentru a o împinge afară din pat şi la sală, Tracy şi-a putut începe ziua într-o notă pozitivă.

Acesta este un an

0.»

Am început ziua cu un antrenament de dimineață devreme... și puțin ajutor de la #5SecondRule. Mulțumesc, @melrobbins!!



Dacă nu te poţi da jos din pat, atunci nu vei putea niciodată să urmăreşti toate celelalte schimbări pe care vrei să le faci în viaţa ta. Şi dacă faci acel pas simplu de a prelua controlul asupra dimineţilor tale, vei cataliza un lanţ de evenimente care duc la schimbare peste tot.

Cum să te pregătești pentru succes

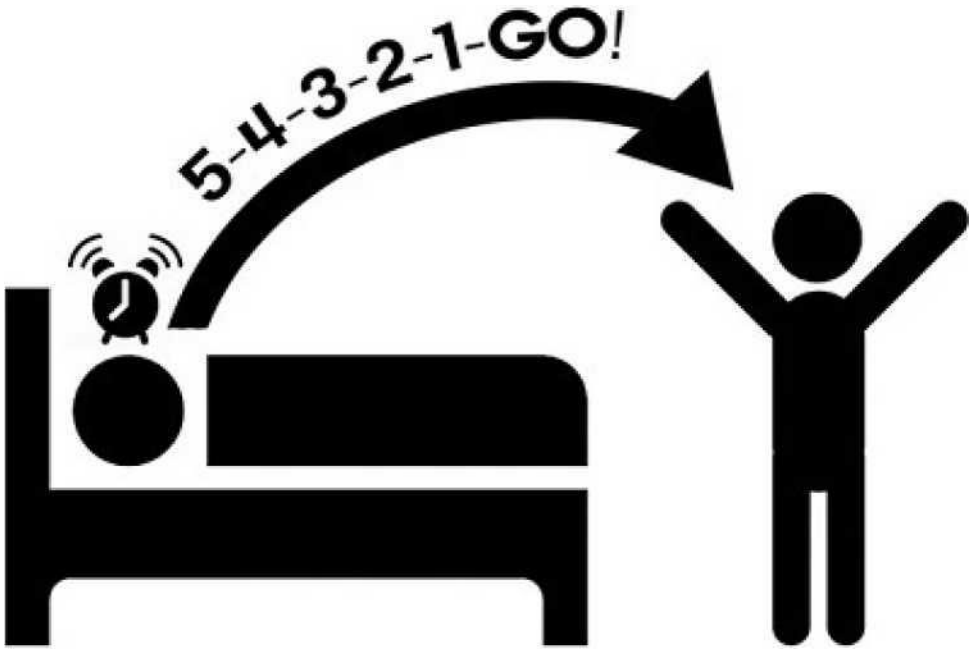
1. Înainte de a merge la culcare, aşezaţi ceasul cu alarmă într-o altă cameră şi setaţi-l cu 30 de minute mai devreme decât vă treziţi de obicei. Chiar dacă nu este uşor să-ţi „tragi fundul din pat", aşa cum descrie Patty, trebuie să te împingi pentru a finaliza provocarea.

Patty

Tocmai te-am ascultat pe TED-Te voi blestema când mă trezesc mâine cu 30 de minute mai devreme, dar voi scoate fundul ăsta „făt" din pat!

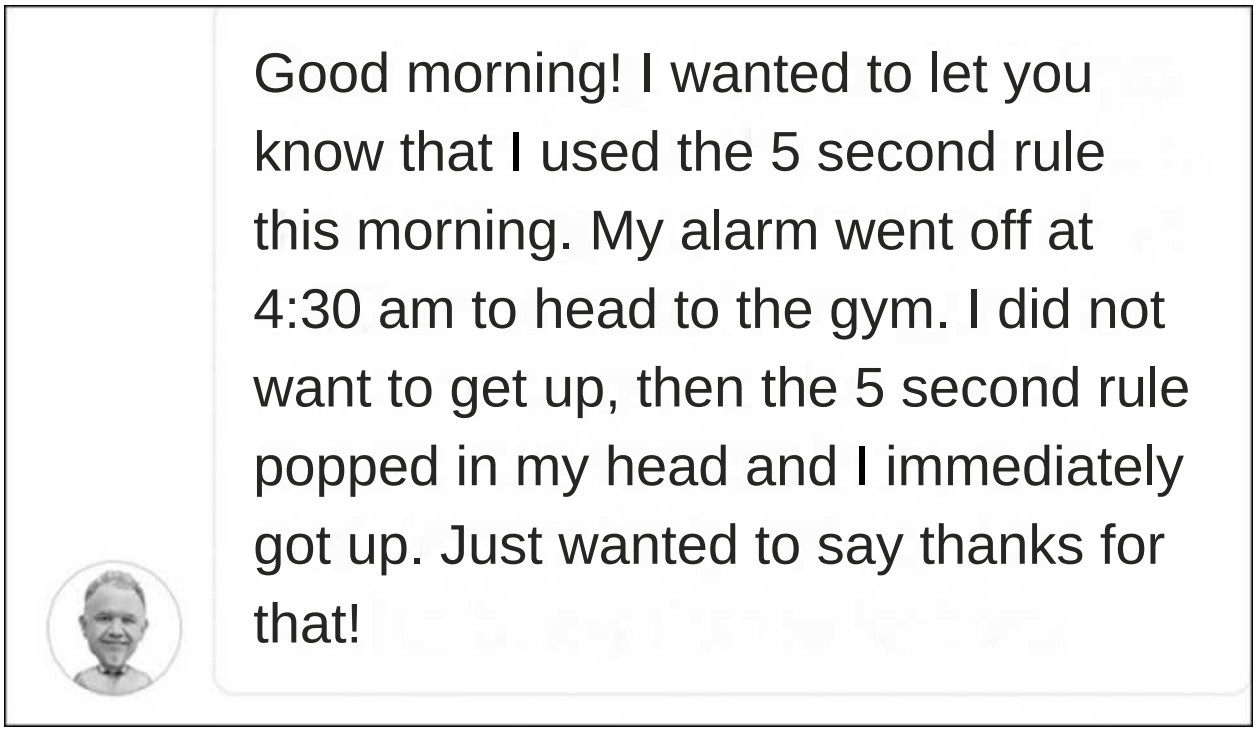
S-ar putea să vă întrebaţi de ce vreau să începeţi acest exerciţiu setând alarma cu 30 de minute mai devreme. Motivul este simplu. Vreau să *se simtă* greu, de parcă ar trebui să te tragi din pat, aşa cum a spus Patty.

2. Mâine dimineaţă, de îndată ce sună alarma, deschide ochii şi începe să numeri înapoi.. .5- 4- 3- 2- 1. Aruncă husele, ridică-te şi ieşi din dormitor. Începe-ţi ziua. Nicio întârziere. Fără pernă peste cap. Fără zăbovire, fără amânare, fără să te târăşti înapoi în pat.



Iată la ce vă puteţi aştepta. De îndată ce acea alarmă se va stinge, te vei gândi ce simţi *când* te trezeşti. Veţi crede: *„Această provocare Wake Up este o prostie. "* Te vei *simţi obosit*. Vei încerca să te convingi să *„începi de mâine"*.

La fel ca Tim, „nu vei dori să te ridici" – dar regula #5Second te va ajuta să câştigi bătălia cu sentimentele tale, oferindu-ţi ceva de făcut care te ajută să te ridici din pat.


Good morning! I wanted to let you know that I used the 5 second rule this morning. My alarm went off at 4:30 am to head to the gym. I did not want to get up, then the 5 second rule popped in my head and I immediately got up. Just wanted to say thanks for that!

Odată ce i-a apărut regula #5Second Rule în cap, Tim a putut să se ridice imediat şi să se îndrepte spre sală. Mulţi dintre noi avem o atitudine „doar nu am chef" în viaţă. În acele momente, Regula vă va ajuta să luaţi măsuri ca şi pentru Jessica:

„Am descoperit că 5-4-3-2-1-GO ajută în acele zile în care se strecoară o atitudine de „pur şi simplu nu am chef", care este zilnică, aşa că din nou, MULŢUMESC!"

Acea atitudine „pur şi simplu nu am chef" are un mod de a vă ocupa întreaga zi şi acesta este un alt motiv pentru care această utilizare a Regulii este atât de importantă. Are un efect de scurgere asupra restului vieţii tale. Întreabă-l pe Stephen, care mi-a scris despre cu o seară înainte de a încerca prima dată Provocarea Trezirii.

Am urmărit discursul tău Tedx pe youtube. Cu adevărat inspirator. Voi fi trezindu-mă la 6:30 mâine dimineață și aruncând husele. Fără amânare.

cu

- Stefan

L-am întrebat cum a fost trezirea devreme. El a spus că „a nasol” când l-a încercat prima dată, dar de-a lungul timpului, „a făcut o diferenţă enormă”. „Gândirea lui s-a schimbat literalmente în câteva minute” şi, de când a început Wake Up Challenge, şi-a găsit un nou loc de muncă care i-a permis să „înceapă viaţa”.

Cum a mers? Era nasol. Urăsc dimineţile. De asemenea, am urât aproape toate locurile de muncă pe care le-am avut vreodată. Întotdeauna mă stabilesc și rar îmi urmăresc pasiunile. Mereu am fost „bine”.

Am fost fără serviciu timp de 4 luni când ți-am trimis mesajul despre a te da jos din pat la 6:30. Nu voi spune că nu am mai dormit în mine de atunci, dar a făcut o diferență enormă. Aveam o mentalitate că nu voi putea obține un nou loc de muncă la care îmi pasă, care să plătească suficient pentru a ne acoperi facturile, a economisi pentru pensie și pentru a trăi viața. Prima dimineață a fost groaznică, dar numai în primele minute. Mintea mea s-a schimbat literalmente în câteva minute. Eram treaz, gata să cuceresc lumea. De atunci, sunt într-o nouă poziție lucrând pentru o companie și vând un serviciu în care cred cu tărie. Iar potențialul de venit nu numai că plătește facturile, dar vom putea economisi pentru pensie și vom începe să trăim viața și să ne distrăm din nou.

Cred că dacă ar fi să rezumam totul pentru tine, asta ar fi. Iubesc să-i ajut pe ceilalți și am avut de mult timp viziuni de a face asta prin afaceri, dobândind și împărtășind cunoștințe, bogății și resurse cu alții pentru a le permite să-și urmeze pasiunile. Din 12 septembrie, butonul de amânare a fost rupt și pilotul automat nu mai există. Ai grijă lumea, iată că vin și

aduc prieteni.

După cum tocmai aţi citit, pentru Stephen, „butonul de amânare a fost rupt şi pilotul automat nu mai există" – şi asta a făcut toată diferenţa. Stephen nu doar se trezeşte mai devreme. S-a schimbat dintr-un tip care obişnuia „întotdeauna să-mi stabilească şi rareori să-mi urmărească pasiunile" într-o persoană care şi-a luat viaţa în propriile mâini, o decizie de cinci secunde la un moment dat. Şi totul a început cu trezirea imediată când a sunat alarma.

Dacă poţi să te trezeşti la timp, să-ţi începi ziua cu putere, să planifici din timp, să te gândeşti la obiectivele tale şi să te concentrezi asupra ta, totul înainte de a te bloca în rutina ta zilnică, atunci pur şi simplu vei realiza mai mult. Acesta este primul pas pentru a prelua controlul asupra vieţii tale.

Amintiţi-vă, în timp ce am creat Regula pentru a mă ajuta să mă ridic din pat, #5SecondRule este despre ceva mult mai mare decât trezirea la timp. Este vorba despre trezirea puterii tale şi folosirea ei pentru a-ţi zgudui viaţa.

După ce încercaţi provocarea Wake Up, spuneţi-mi ce descoperiţi despre dvs. folosind #5SecondRule. S-ar putea să descoperiţi, aşa cum a făcut Stephen, că „a fost nasol", dar, în timp, vă garantez că această mică schimbare va face „o diferenţă uriaşă".

Acum că ştii cum să începi, la un nivel de bază, următoarele trei părţi ale cărţii se vor scufunda mai adânc în modul în care poţi folosi Regula pentru a atinge obiective specifice, inclusiv creşterea productivităţii, învingerea fricii, simţirea mai fericită şi îmbogăţirea relaţiilor tale.

Sunt ~~obosit .~~ Sunt ~~prea~~ cool . ~~–~~ Mi ~~–~~ ~~e prea cald.~~
Plouă ~~.~~ Eu ~~sunt prea~~ la e ~~.~~
Să mergem.

PARTEA 3

CURAJUL ȚI SCHIMBĂ COMPORTAMENT

CUM
SĂ DEVENI CEA MAI PRODUCTIVĂ PERSOANĂ PE CĂ ȘTII

Îmi place să spun că #5SecondRule este „agnostică a schimbării". Acesta va funcţiona cu orice fel de schimbare de comportament pe care încercaţi să le realizaţi. Aplicaţiile regulii #5SecondRule sunt limitate doar de imaginaţia ta. Dacă vrei să adopţi un nou obicei pozitiv, foloseşte regula pentru a 5- 4- 3- 2- 1 şi împinge-te să o faci.

De asemenea, puteţi folosi Regula pentru a vă îndepărta de comportamentul distructiv, cum ar fi jocurile de noroc, băutul, drogurile şi comportamentul impulsiv, cum ar fi microgestionarea echipei, frustrarea şi vizionarea excesivă a prea multor emisiuni TV. Doar 5- 4- 3- 2- 1 pentru a-ţi afirma controlul şi a-ţi muta atenţia de la comportamentul distructiv sau impulsiv. Apoi întoarceţi-vă şi îndepărtaţi-vă de el. La fel ca toate schimbările, este simplă – nu uşor, iar Regula te va ajuta să o faci.

Există trei schimbări de comportament despre care primim e-mailuri în mod constant: sănătate, productivitate şi amânare. Le abordez în această secţiune a cărţii. Veţi învăţa abordarea pas cu pas a modului în care puteţi utiliza #5SecondRule în combinaţie cu câteva strategii recente bazate pe cercetări pentru a îmbunătăţi aceste trei domenii majore ale vieţii tale.

În primul rând , veţi afla secretul pentru îmbunătăţirea sănătăţii. Nu o să-ţi placă, dar funcţionează şi vei vedea postări de oameni de pe tot globul care folosesc #5SecondRule pentru a face lucruri destul de remarcabile pentru ei înşişi.

În al doilea rând , veţi învăţa cum să vă creşteţi productivitatea folosind

#5SecondRule şi cele mai recente cercetări privind concentrarea, productivitatea şi creierul dvs. Există un fapt special despre butonul de amânare şi despre modul în care acesta vă afectează productivitatea, care vă va surprinde cu adevărat.

În al treilea rând , te vei scufunda într-un subiect care ne afectează pe toţi: procrastinarea. Veţi învăţa despre cele două forme de amânare şi despre metoda pas cu pas despre cum puteţi utiliza #5SecondRule în combinaţie cu 19 ani de cercetare pentru a învinge amânarea o dată pentru totdeauna.

Tot ceea ce urmează să înveţi poate fi implementat imediat şi este susţinut de ştiinţă. Pentru a-ţi atinge potenţialul, va trebui să te împingi – nu există altă cale.

Ori alergi ziua, ori ziua te alerga.

CAPITOLUL NOUĂ

ÎMBUNĂTĂȚI-VĂ SĂNĂTATEA

„CURAJUL ESTE ANGAJAMENTUL DE A ÎNCEPE FĂRĂ ORICE GARANȚIE DE SUCCES.”

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

/\ Aproape jumătate din mesajele pe care le-am primit sunt de la oameni, la fel ca tine şi mine, care doresc să-şi îmbunătăţească sănătatea. Fie că este vorba de a slăbi, de a creşte, de a scădea în greutate, de a scădea colesterolul, de a vă vindeca de boală, de a mânca mai sănătos sau de a îmbunătăţi puterea şi flexibilitatea - oricare ar fi aceasta, puteţi utiliza #5SecondRule pentru a face acest lucru.

Faptul este că gândirea la a fi mai sănătos nu te va face mai sănătos. Chiar şi meditaţia, care este un exerciţiu mental, necesită totuşi să FACEȚI. Nu se poate ocoli asta. Trebuie să iei măsuri.

Ironia este că în niciun alt domeniu al vieţii noastre nu există mai multe informaţii, sprijin, cercetare, opţiuni sau conţinut gratuit decât pe tema sănătăţii şi bunăstării. Puteţi să „diete” pe Google, să descărcaţi primele 20 de rezultate ale căutării, să le tipăriţi, să le

puneţi pe o placă de săgeţi şi să urmaţi orice dietă pe care o atinge dartul. Dieta, dacă o urmezi cu adevărat, va funcţiona. Problema nu este niciodată dieta. Problema sunt întotdeauna *sentimentele tale* legate de dietă. Acelaşi lucru este valabil şi în ceea ce priveşte exerciţiile.

La fel ca Ana, „nu avem niciodată chef de antrenament" şi lăsăm aceste sentimente să ne împiedice dorinţa de a deveni mai sănătoşi. Folosind regula #5SecondRule, Ana sa împins la 5- 4- 3- 2- 1 şi s-a întors pe bicicletă:

* 35 lilWt
al muzei I nerve/ "simt" Hue lucru CHJI. Dar astăzi am avut plăcerea să aud (Jmelcpb bins live vorbește la ®visrt6usiifi1* hMKhwn - El/ „5 Second Rulo* is inspirating. "Ewyono knows whst they need to do :n order io to make change but 'feelings' get in the way", deci ,5..74.1..1 pentru bi.n.. persoana de lângă mine trebuie să asculte rny hyptrrvtmtiating - a fost am:nvct
- -** ^kOr 1B0 .

Da, s-ar putea să hiperventilezi în timp ce pedalezi, dar cui îi pasă? Sună mai bine decât să faci scuze acasă.

Fiecare dietă, program de exerciţii, circuit de sală de sport, oră de antrenament, regim de terapie fizică, rutină de antrenament încrucişat, program de meditaţie şi flux de yoga vă vor îmbunătăţi sănătatea. Dar iată prinderea — TREBUIE SĂ FACEŢI. Şi

crede-mă, am înţeles. Urăsc exerciţiile fizice, mai ales dacă afară este frig sau plouă. Urăsc asta la fel de mult cum urăsc să mă dau jos din pat. Fără regula #5Second Rule, nu aş face-o niciodată.

De ce este atât de greu să fii sănătos? Ştii deja răspunsul – sentimentele tale. Dacă te *simţi lipsit* de pâine, nu te vei ţine de dieta ta fără gluten. În clipa în care te gândeşti *la ce simţi* când mănânci salată în următoarele 113 zile, te vei convinge să nu o faci. În momentul în care scanezi antrenamentul CrossFit de astăzi şi te gândeşti *la ce simţi* când faci trei seturi de 45 de burpee cu o grămadă de oameni într-o parcare, nu vei mai avea chef să ieşi pe uşă şi să pleci.

Te va face fericit să ţii o dietă? Absolut. Te va face fericit să-ţi vezi prietenii la CrossFit şi să te antrenezi? Mai bine crezi că va fi. Întrebaţi-o pe Melanie, care a avut dificultăţi să se „de jos de pe canapea" înainte de a găsi Regula.

Dragă Mel,

Am vrut doar să-ți mulțumesc. Vă mulțumesc că ați spus-o într-o limbă pe care o pot identifica. Pentru că m-a făcut să ies de pe canapea și să ies din cap. Pentru că am experimentat impuls și fii pur și simplu sinele meu minunat!

Relief. Libertate și descoperiri!

Şi odată ce s-a mutat, Melanie a experimentat „Libertate şi descoperiri”, ceva ce ne dorim cu toţii. În momentul în care accepţi faptul că vrem doar să facem lucrurile care *par uşor,* îţi dai seama că secretul pentru a deveni sănătos este simplu - nu vei avea niciodată chef, trebuie doar să 5- 4- 3- 2- 1-GO!

Să scapi de la sala de sport, să dai drumul la In-n-Out Burger şi să pierzi timpul pe Facebook este mult mai uşor decât să hiperventilezi la o clasă de spin sau să elimini zahărul din dietă. Dacă vrei să slăbeşti, să urmezi o dietă şi să faci în mod regulat exerciţii fizice, trebuie să faci un singur lucru: nu te mai gândi la cum te simţi. Sentimentele tale nu contează. Singurul lucru care contează este ceea ce FACEŢI.

Erika şi-a dat seama de asta. Chiar şi după ce şi-a început călătoria de a pierde în greutate, ea s-a trezit „pierdând toată motivaţia de a-mi face antrenamente” şi „avea întotdeauna o scuză” de ce nu putea să meargă la sală.

Sunt un mare fan al tău, te-am văzut pe CNN anul trecut și am fost intrigat. Te urmăresc pe Twitter de aproximativ un an și tweet-urile tale inspiraționale ajută foarte mult, dar ceea ce a ajutat cu adevărat este regula ta #5second.

În sfârșit, mi-am pus fundul în viteză anul acesta și am început să slăbesc pe care mi-am făcut-o în ultimii doi ani. Am slăbit 30 de kilograme anul acesta și, în ciuda acestui fapt, m -am trezit să-mi pierd toată motivația pentru a-mi face antrenamentele. Întotdeauna am avut o scuză - am lucrat prea târziu, nu am avut suficient timp, bla... bla... bla.

Am urmărit videoclipul tău despre pierderea în greutate pe blogul tău în urmă cu câteva săptămâni și ai fost la îndemână despre fiecare lucru. Nu voi avea niciodată chef de antrenament, dar dacă vreau să văd rezultate continue, trebuie să fac antrenamentele respective.

Am folosit regula ta #5second și astăzi marchează ziua a șaptea în care nu ratezi niciun antrenament. În unele zile încă nu vreau să mă antrenez, dar am obiective și dacă mă conving să fac acel antrenament în primele 5 secunde, se termină.

Abia aștept cartea ta!

Cel mai bun,
Eri ka

Odată ce şi-a dat seama că „nu va avea niciodată chef de antrenament”, Erika a reuşit să găsească ferestre de oportunitate de 5 secunde şi apoi să se forţeze să le acţioneze. Exerciţiul este 100% mental. Corpul tău nu va merge acolo unde mintea ta nu îl împinge. De aceea, #5SecondRule schimbă jocul pentru sănătatea ta.

Iată CUM îl foloseşti...

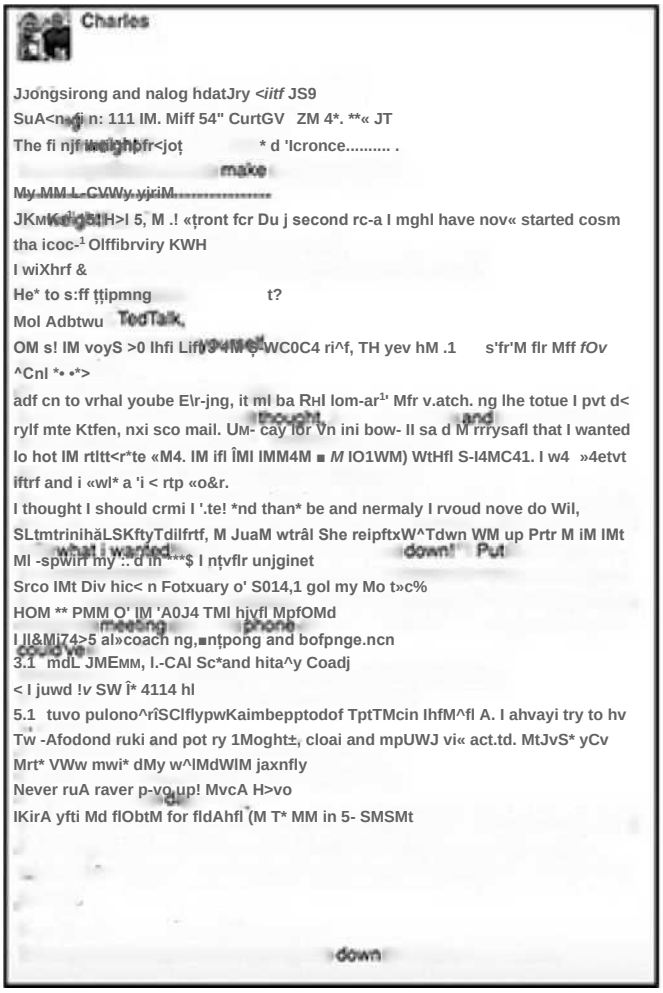
5- 4- 3- 2- 1-GO şi ajunge la sală.

5- 4- 3- 2- 1-GO şi puneţi gogoşa jos şi mâncaţi un piept de pui la grătar.

5- 4- 3- 2- 1-GO şi pleacă de la brutărie chiar dacă pâinea şi deserturile te seduc ca o sirenă.

Există oameni peste tot în lume care sunt mai graşi, mai leneşi şi mai în formă decât tine, care au folosit 5- 4- 3- 2- 1 pentru a se transforma într-un corp, mentalitate şi viaţă total diferite.

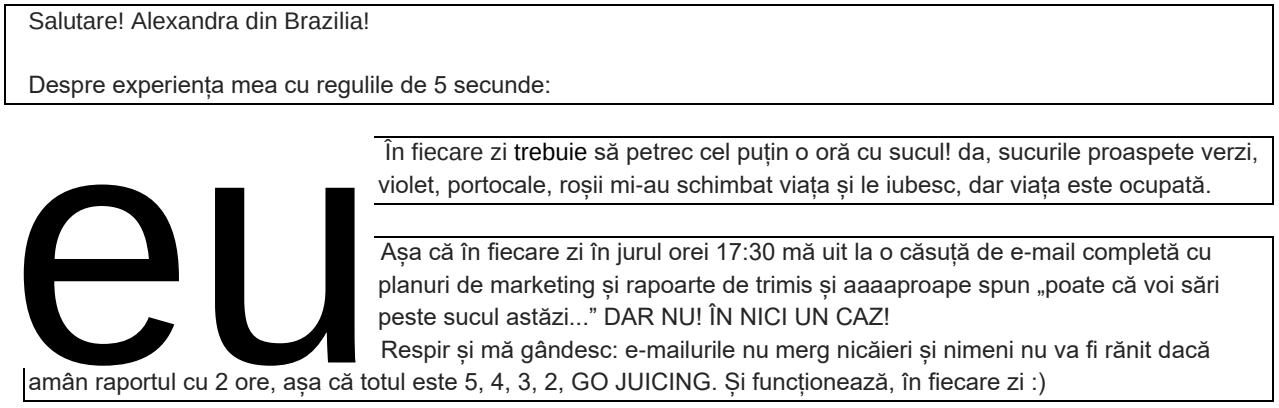
Ca Charlie. Acest tip m-a contactat prima dată cântărind 383 de lire sterline. Talia lui avea 54 de inci. Uită-te la fotografiile din următoarea postare pe Facebook şi vei vedea cât de greu era.



Imaginează-ţi cât de groaznic se simţea. Acum uită-te la cealaltă fotografie cu el din fotografia de jos – sărbătorindu-şi viaţa. El este literalmente o altă fiinţă umană. Cum a făcut-o? Bând băuturi care au gust de iarbă. Pai, ai putea spune. Dar de asta i-a trebuit pentru a-şi atinge scopul. Astăzi conduce o afacere numită Juicing Strong, care îi ajută pe oameni să devină cel mai sănătos sine.

Timp de 529 de zile consecutive, acest tip s-a împins să-şi ţină promisiunea pe care şi-a făcut-o. De ce? Nu pentru că ar fi avut chef, ci pentru că a spus că o va face. Imaginaţi-vă dacă Charlie şi-ar fi petrecut ultimele 529 de zile *gândindu-* se să slăbească

176 de lire sterline în loc să facă sucuri. Ce s-ar fi întâmplat? Nimic. Alexandra şi-a găsit drumul spre un stil de viaţă mai sănătos prin sucuri:


Salutare! Alexandra din Brazilia!
Despre experiența mea cu regulile de 5 secunde:
eu
În fiecare zi trebuie să petrec cel puțin o oră cu sucul! da, sucurile proaspete verzi, violet, portocale, roșii mi-au schimbat viața și le iubesc, dar viața este ocupată.
Așa că în fiecare zi în jurul orei 17:30 mă uit la o căsuță de e-mail completă cu planuri de marketing și rapoarte de trimis și aaaaproape spun „poate că voi sări peste sucul astăzi...” DAR NU! ÎN NICI UN CAZ!
Respir și mă gândesc: e-mailurile nu merg nicăieri și nimeni nu va fi rănit dacă amân raportul cu 2 ore, așa că totul este 5, 4, 3, 2, GO JUICING. Și funcționează, în fiecare zi :)

Charlie şi Alexandra au descoperit că atunci când îţi urmezi instinctele de a duce un stil de viaţă mai sănătos, luând o acţiune curajoasă, schimbarea începe să aibă loc în viaţa ta.

Este nevoie de curaj pentru a începe ceva, este nevoie de curaj pentru a rămâne cu el şi cu siguranţă este nevoie de curaj pentru a-l împărtăşi lumii. Asta mi-a descris Pakinam. Curajul este ceea ce trebuie pentru a pierde în greutate, deoarece uneori, aşa cum scrie Pakinam, decalajul dintre locul în care eşti şi locul în care vrei să fii poate părea atât de mare, încât nici măcar nu ne putem confrunta cu cât de multă muncă avem de făcut:

Buna Mel,

Toată viaţa mea am fost peste greutate. Acum încerc să ţin dietă pentru prima dată în viaţa mea. Mă simt pierdut şi prins, dar eu merg mai departe. Am un sentiment masiv de nesiguranţă şi vulnerabilitate. Poti te rog sa explici asta?

Răspunsul scurt este că decalajul dintre persoana care eşti acum şi persoana în care vrei să devii poate părea atât de mare încât se simte imposibil să rezolvi această diferenţă. Să te simţi în felul acesta este normal, dar să permiti acelor sentimente să-ţi acapareze mintea este o formă de auto-abuz.

De aceea îl iubesc pe Charlie şi acea fotografie cu burta lui goală atârnând peste pantaloni scurţi. Oricine poate reduce decalajul dintre numerele de pe scară cu o apăsare. Lăsaţi exemplul lui Charlie să vă inspire să începeţi astăzi. Şi lăsaţi rezultatele lui să vă încurajeze să rămâneţi cu ea.

Mai am pe cineva pe care vreau să-l cunoşti. Mark îşi foloseşte prietenii de pe Instagram pentru a se trage la răspundere. Cinci mii de flotări într-o lună? Vaca sfântă! Abia pot face cinci pe zi, #exercisgoals.

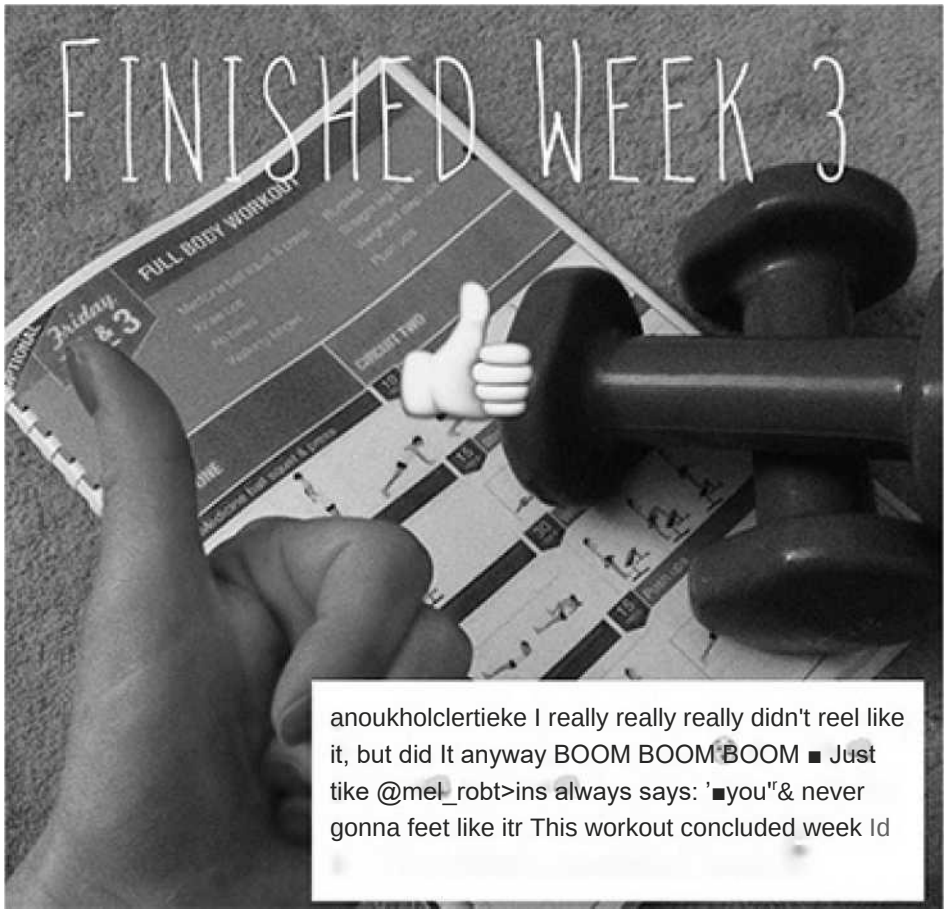
> fujfocus Decizând să-mi duc fitness XI la un alt nivel, anunțând națiunii mele de pe Facebook că voi face 5000 de flotări, 2000 de trageri și voi alerga 200 de kilometri în luna iulie. Toate acestea în timp ce mă petreceam în vacanță cu copiii mei jumătate din lună și încercam să-mi termin cartea despre creșterea valorii afacerii și vânzarea unei afaceri care, apropo, a început din cauza regulii tale de 5 secunde, care este atât de puternică. Abia aștept să-ți citesc cartea @melrobbinslive. Sunt dovada vie că sfatul tău genial funcționează. Te iubesc Mell!

Disciplina exerciţiilor zilnice îi va ajuta şi pe celălalt obiectiv personal şi profesional al său de a „încerca să-mi termin cartea despre creşterea valorii afacerii şi vânzarea". În fiecare zi în care Mark face exerciţii, va avea un creier pregătit să-l ajute să termine de scris acea carte. Du-te Mark! Ţine-ne la curent când cartea ta este disponibilă.

Poate că 5.000 de flotări într-o lună sunt puţin copleşitoare pentru că te-ar putea

ucide. Nici o problemă. Ce zici de a accepta o provocare de fitness? Uită-te pe Anouk – e în săptămâna a treia a ei. Ea ne spune adevărul simplu despre sănătate şi exerciţii fizice: „Chiar chiar nu am avut chef, dar oricum am făcut-o BOOM BOOM BOOM."

BOOM pentru tine Anouk, rock rock. Şi te legăneşti şi atunci când te împingi să acţionezi când nu ai chef.


FINISHED WEEK 3
FULL BODY WORKOUT
anoukholclertieke I really really really didn't reel like it, but did It anyway BOOM BOOM BOOM ■ Just tike @mel_robt>ins always says: '■you"& never gonna feet like itr This workout concluded week Id

Dacă te simţi copleşit de gândul de a lua asta cu adevărat, fă cunoştinţă cu Alice. Este „o fată de 19 ani din Marea Britanie" care mi-a scris pentru că fusese într-un loc foarte prost." Iată cum l-a descris ea:

Sufar de anxietate si agorafobie si chiar si-au luat pragul asupra mea. M-am îngrăşat în jur de 30 de kilograme, ceea ce m-a făcut şi mai mizerabil şi am stat şi mai mult în casă. În plus, m-am simţit presat de părinţii mei să fac o anumită diplomă la o anumită universitate şi m-am convins că sunt bine să fac asta pentru a le face pe plac... Am vizionat videoclipul tău şi chiar m-a făcut să mă gândesc, chiar asta îmi doresc? Sunt chiar „bine" fiind cel care sunt? Merit să obţin ceea ce îmi doresc?

Nu o să mint, a durat ceva timp, dar ţi-am urmărit vorbirea despre o dată pe săptămână şi apoi am avut impulsul. "

Avea instinctul de a deveni real cu ea însăşi. Ea a avut dorinţa de a se afirma şi de a prelua controlul asupra vieţii ei. Avea nevoia de a se schimba. Şi ea a făcut-o! Nu numai că a vorbit cu părinţii ei, dar şi-a schimbat specializarea.

„A fost acceptat la Universitatea la alegerea mea şi la cursul ales de mine şi urmează să merg în octombrie. În ceea ce priveşte greutatea mea, din decembrie am slăbit 28 de kilograme din alimentaţia sănătoasă, dintr-o rutină bună de exerciţii şi totul se datorează regulii tale de 5 secunde.

Sper că nu ţi-am ocupat prea mult timp, dar chiar voiam să-ţi spun cât de mult m-a influenţat discursul tău! Încă mai am un drum lung de parcurs, dar de câte ori mă simt că alunec, mă uit din nou la discuţia ta!"

De asta este nevoie. Este nevoie de curaj pentru a face ceea ce a făcut Alice. Este nevoie de curaj să fii sincer cu tine însuţi în ceea ce îţi doreşti. Este nevoie de curaj pentru a te afirma – pentru a începe. Adesea, primul pas este cel mai greu. Dacă cazi din căruţă sau „aluneci", poţi reveni pe drumul cel bun. Alunecarea este normală. Sunt zile în care nu vei avea chef. Amintiţi-vă, puteţi prelua controlul din nou. Durează doar cinci secunde.

Întrebaţi-o pe Kristin. Ea spune ceva cu adevărat important în postarea ei pe Instagram: „Primul pas – să te dai jos din pat – este cel mai greu. Dar atât de meritat." Indiferent de câte ori ai făcut mişcare, să începi fiecare zi este cea mai grea parte.

Beauty
may be
skin deep,
but lethal
is to the
bone.
kristinsb The first step - getting out of bed - is the hardest. But so worth it when the pedals start to spin. #5secondrule tfonthetrainer ^teambetty2016 tfbadassisbeautiful tfgoproselfie tfgoprosession Akinetic

Îţi aminteşti când ţi-am spus că vreau să începi să experimentezi Regula făcând Provocarea Trezire? Asta pentru a putea experimenta „energie de activare”. Este forţa necesară pentru a începe ceva şi exact la asta se referă Kristin. Şi are dreptate - merită atât de mult. De fapt, nimic nu merită mai mult decât să înveţi să te împingi dincolo de scuze şi cu un pas mai aproape de viaţa, corpul sau viitorul la care visezi.

Poate că provocarea pentru sănătate nu este legată de sala de sport. Poate că este vorba despre ceva mai înfricoşător, cum ar fi lupta împotriva unei boli. Nu eşti singur şi

ai nevoie de curaj în fiecare zi pentru a te vindeca, pentru a trăi şi pentru a rămâne puternic. Mulţi oameni au scris despre lupta cu cancerul şi eşecurile în sănătate, întrebându-se cum îşi pot recupera curajul şi puterea de a lupta. #5SecondRule este un instrument pe care îl puteţi folosi pentru a găsi puterea interioară de a face faţă unei boli grave.

Greg Cheek este un tip al naibii de inspiraţie de urmat. Stadiul trei cancer. Ce a făcut? A alergat 10 maratoane – de la diagnosticul său! Cât de incredibil este asta?

Poate că nu este vorba despre alergarea la maratoane. Poate că sănătatea pentru tine înseamnă să fii suficient de curajos pentru a-ţi face mamografia anuală. Când Amy Robach, gazda *Good Morning America,* a fost rugată să facă prima ei mamografie în direct în timpul lunii de conştientizare a cancerului de sân, răspunsul ei intern iniţial *nu a fost nici cum, nici cum.* Ea nu avea nicio legătură cu boala şi nu voia să pară că ar încerca să fure lumina reflectoarelor. Amy a apelat la Robin Roberts, un coleg de prezentare şi un supravieţuitor al cancerului de sân, pentru sfaturi. După ce Amy i-a spus lui Robin că nu a făcut niciodată o mamografie, Robin a răspuns:

„Amy, asta e ideea. Asculta. Nimeni nu ştie mai bine decât mine cât de inconfortabil poate fi ca oamenii să te urmărească trecând prin ceva medical. Dar puterea de a salva chiar şi o viaţă este atât de remarcabilă, încât nu vei regreta niciodată. Şi pot garanta aproape că va salva o viaţă. Doar dacă intri în acea mamografie şi demistifică acest test, cineva va afla că are cancer care altfel nu l-ar fi avut. Amy, 80% dintre femeile care au cancer de sân nu au antecedente familiale. ”

Amy s-a hotărât chiar acolo, în dressingul lui Robin, şi a decis să facă mamografia. Ea a revenit la emisiune săptămâni mai târziu pentru a dezvălui că screening-ul pe care a făcut-o la televiziunea în direct i-a salvat viaţa – fusese diagnosticată cu cancer de sân. Amy a trecut printr-o dublă mastectomie, opt seturi de chimioterapie, iar astăzi nu are cancer.

Deşi Amy nu a folosit regula #5SecondRule în decizia ei, a primit o împingere de la Robin într-un moment critic şi a luat o decizie de cinci secunde. Slavă Domnului că a făcut-o. Poate că nu ai norocul să ai un coleg de muncă acolo care să te împingă, dar poţi oricând să-ţi dai acel impuls, 5- 4- 3- 2- 1-GO.

Îmbunătăţirea sănătăţii este totul despre acţiune. S-ar putea să nu slăbeşti la fel de mult ca Charlie sau să alergi la maratoane precum Greg, dar te poţi împinge să ajungi la dentist, să faci exerciţii fizice sau să mergi la medic pentru un test precum o mamografie sau un screening de prostată. Când te împingi la fel ca mulţi dintre oamenii despre care tocmai ai citit, viaţa pe care o schimbi va fi a ta.

Viaţa este despre alegerile pe care le facem. Şi am spus de nenumărate ori în această carte că poţi oricând să alegi cum te comporţi. Dacă aveţi obiective pentru a deveni mai sănătos, ceea ce trebuie să faceţi este de obicei simplu. Alegeţi un plan pe care să-l urmaţi, orice plan va funcţiona, apoi 5- 4- 3- 2- 1-GO. Singurul lucru pe care va trebui să-l alegi după aceea este să alegi în fiecare zi să FAC-O, chiar dacă, aşa cum a spus Anouk, „chiar nu ai chef”.

Am spus că ceea ce trebuie să faci este simplu. Nu am spus că va fi uşor. Îţi promit, va merita. Exerciţiul şi sănătatea se rezumă la o singură regulă simplă - nu trebuie să ai chef. Trebuie doar să o faci.

Faceți milă în plus.
Nu este niciodată aglomerat.

CAPITOLUL ZECE

CREȘTE PRODUCTIVITATEA

„NIMIC VA FUNȚIONA DACĂ FACEȚI.”

MAYA ANGELOU

Productivitatea poate fi redusă la un singur cuvânt - FOCUS. Există două tipuri de concentrare de care aveţi nevoie pentru a stăpâni productivitatea: **în primul rând** abilitatea de a gestiona distragerile, astfel încât să vă puteţi concentra moment la moment asupra sarcinii în cauză şi, **în al doilea rând** , abilitatea de a vă concentra pe ceea ce este cu adevărat important pentru dvs. în imaginea de ansamblu, astfel încât să nu vă pierdeţi ziua cu lucruri stupide.

Vom explora ambele tipuri de focalizare, vom arunca o privire la cele mai recente cercetări pe acest subiect şi vom învăţa cum să folosim #5SecondRule pentru a stăpâni abilităţile de a vă concentra timpul pe ceea ce este cel mai important şi de a gestiona distragerile atunci când apar.

Luați în serios gestionarea distracțiilor

Gestionarea distragerilor este ca şi cum aţi îndeplini obiectivele de sănătate. Nu vei avea niciodată chef; trebuie doar să te obligi să o faci. Ştii deja că să fii dependent de

telefon, să trimiţi mesaje şi să răspunzi la e-mailuri este o distragere a atenţiei... .dar să o opreşti pare imposibil.

Chiar dacă ştiţi că ar trebui să dezactivaţi alertele pop-up, să vă opriţi telefonul şi să opriţi verificarea e-mailului la fiecare cinci minute, aceste cunoştinţe nu vă schimbă comportamentul. Te-aş putea îngropa cu cercetări despre cât de rău este asta, dar nu ţi-ar schimba comportamentul. Aici intră în joc regula #5Second – nu trebuie să vrei să o faci, trebuie doar să te împingi să o faci.

Mai întâi trebuie să decideţi că distragerile nu sunt bune. Întreruperile de orice fel sunt sărutul morţii pentru productivitatea ta. Cercetările arată că spaţiile deschise de birouri sunt un coşmar pentru concentrare. Verificarea e-mailului poate deveni o dependenţă din cauza a ceea ce cercetătorii comportamentali numesc „recompense aleatorii". Trebuie să decideţi că obiectivele dvs. sunt mai importante decât notificările push. Este atât de simplu.

Apoi pur şi simplu le eliminaţi. Nu pretind că aceasta este ştiinţă rachetă. Nici nu am de gând să vă spun că este uşor. Dar îţi promit că dacă foloseşti #5SecondRule, chiar o vei face. Când începeţi să eliminaţi distragerile şi vă puteţi concentra asupra lucrurilor care contează de la un moment la altul, nu veţi avea „habar" cât de mult vă va ajuta, aşa cum a scris Karen:

hendricks_luv Nu ai idee cât de mult m-ai ajutat. Nici idee.

În fiecare zi. Din suflet, multumesc @

Recent, vorbeam despre asta cu fiica mea Kendall de liceu. Iubeşte reţelele sociale, dar şi-ar petrece atât de mult timp pe telefon, încât i-a distrage atenţia serios de la temele şcolare. În plus, o făcea să se simtă nesigură să se compare în mod constant cu postările

de pe reţelele sociale ale celebrităţilor şi supermodelelor.

La fel ca tine şi mine, ea ştia că reţelele sociale o făceau mai puţin productivă atunci când trebuia să se concentreze pe teme. Kendall a decis că cel mai bun mod de a gestiona distragerea atenţiei reţelelor sociale ar fi să scape de tentaţie – aşa că a şters aplicaţiile de partajare a fotografiilor Instagram şi VSCO de pe telefon.

În cuvintele ei:

„După ce l-am şters, mi-am dat seama cât de neimportant sunt lucrurile pentru viaţa mea. Când aceste aplicaţii erau pe telefonul meu, a fost o acţiune involuntară să dau clic pe ele şi să mă uit. Acum că aplicaţiile au dispărut, nu mai am chef să mă uit niciodată la ele. ”

Iar distragerile nu sunt doar sub forma tehnologiei şi a reţelelor sociale. Sarah a descoperit că dezordinea ei era o distragere majoră a atenţiei în viaţa ei şi a decis să ia măsuri. Ea a folosit Regula pentru a învinge acumularea „emoţională” şi 5- 4- 3- 2- 1 şi „a donat, a reciclat, a vândut şi, de asemenea, a aruncat la gunoi” atât de multe lucruri:

/ h oneisstarvedfortechnicolor

Folosesc regula celor cinci secunde pentru a-mi dezordine viața . Sunt un acumulator de emoții și devenea problematic. Așa că, când îmi curăț deșeurile, îmi fac alegerea în cinci secunde: și desigur că funcționează. Am donat, reciclat, vândut și, de asemenea, am aruncat la gunoi o mulțime de lucruri în ultimele câteva săptămâni. Acum este uimitor să nu fii blocat de „lucruri” inutile.

Prin curăţarea nedoriturilor cu decizii de cinci secunde, Sarah se simte acum „uimitoare” şi nu mai este „împotmolită”. Deci, dacă te trezeşti că te distragi aşa cum Kendall a fost de reţelele sociale sau Sarah a fost de împrejurimile ei, acesta este un moment uriaş de putere. Tocmai te-ai trezit şi acum este timpul să-ţi scuturi mediul. 5- 4- 3- 2- 1. Îndepărtaţi distracţia. Este într-adevăr atât de simplu, iar recompensele sunt

puternice.

Lucrul mai greu şi mai puternic de făcut este să stăpâneşti al doilea tip de focalizare: focalizarea pe imagine de ansamblu. Există un lucru pe care l-am folosit pentru a face #5SecondRule şi care mi-a sporit concentrarea pe imaginea de ansamblu ca nimic altceva – să fiu un „şef" în ceea ce priveşte dimineţile mele.

Deține-ți diminețile

Preluarea controlului asupra dimineţilor tale este un schimbător de joc pentru productivitate. Modul în care am făcut-o a fost să creez o rutină de dimineaţă. Alissa a descoperit că, după ce şi-a implementat propria rutină de dimineaţă, a început să-şi „stăpânească" zilele:

> allthethingsetc Ok, deci am devenit puțin obsedat de ©melrobbinsiive , îmi place mesajul ei și îi exersez regulile, mă trezesc devreme (urăsc asta, dar vreau să-l iubesc), mănânc micul dejun (cafea, nu o mănânc normal), nu îmi ating telefonul până după! Gândindu-mi mintea. Stabilește-mi intențiile și stăpânește-mi ziua!
> #luni ^motivare #melrobbins

Aşa cum a spus Alissa, atunci când creezi o rutină de dimineaţă şi o urmezi, „îţi stabileşti intenţiile". Şi iar şi iar, vei declanşa un lanţ de evenimente care te vor şoca.

Îi datorez rutina de dimineaţă profesorului de la Universitatea Duke, Dan Ariely. Potrivit lui Ariely, primele două până la trei ore ale zilei sunt cele mai bune ore pentru creierul tău, odată ce te trezeşti complet. Deci, dacă ieşi din pat la ora 6 dimineaţa, fereastra maximă de gândire şi productivitate este între 6:30 şi 9 dimineaţa şi aşa mai departe.

Dacă gospodăria ta seamănă cu a noastră, este haos în majoritatea dimineţilor. Hrănirea câinelui, pregătirea micul dejun şi îndrumarea pe uşă a trei copii pregătiţi pentru şcoală pot mesteca mai mult de o oră şi pot reduce fereastra de productivitate maximă. De aceea a trebuit să iau în serios dimineţile mele dacă plănuiam să fiu şeful zilei mele – şi a început cu să mă trezesc mai devreme, astfel încât să am timp să mă concentrez asupra obiectivelor mele de ansamblu înainte ca ziua să mă deturneze.

Iată cum mi-am schimbat rutina pentru a deveni un maestru în concentrarea asupra priorităţilor mele:

Rutina mea zilnică

1. **Mă trezesc când sună alarma.**

Am trecut peste importanţa acestui lucru când aţi aflat despre Wake Up Challenge. Alarma sună. Mă ridic. Sfârşitul. Pentru productivitate maximă, NU ar trebui să apăsaţi NICIODATĂ pe butonul de amânare. Există de fapt un motiv neurologic, unul pe care l-am învăţat în timp ce efectuam cercetări pentru această carte.

Ştii că a dormi bine este important pentru productivitate. Dar pun pariu că nu ştiai că **modul în care te trezeşti este la fel de important ca şi cum dormi.** Oamenii de ştiinţă au descoperit recent că atunci când apăsaţi butonul de amânare are un *impact negativ asupra funcţiei şi productivităţii creierului,* care poate dura până la patru ore! Iată ce trebuie să ştiţi.

Dormim în cicluri care durează între 90 şi 110 de minute. Cu aproximativ două ore înainte de a te trezi, aceste cicluri de somn se termină şi corpul tău începe să se pregătească încet să se trezească. Când sună alarma, corpul tău este în modul de trezire. Dacă apăsaţi butonul de amânare şi reveniţi în somn, vă forţaţi creierul să înceapă un nou ciclu de somn care durează între 90 şi 110 de minute.

Când alarma de „amânare" se stinge 15 minute mai târziu, regiunea corticală a

creierului tău, care este partea creierului responsabilă de luarea deciziilor, atenţie, vigilenţă şi autocontrol, este încă în ciclul de somn. Nu se va putea trezi rapid – mai are nevoie de 75 de minute pentru a termina ceea ce a început butonul de amânare.

Poate dura până la patru ore pentru ca această condiţie de „inerţie a somnului" să dispară şi pentru ca funcţiile cognitive să revină la capacitatea maximă. De aceea te simţi atât de ameţit când te trezeşti după ce ai apăsat. Nu pentru că nu ai dormit suficient. Se datorează faptului că odată ce aţi apăsat butonul de amânare, aţi început un nou ciclu de somn şi apoi l-aţi întrerupt. În zilele în care apăsaţi butonul de amânare, nu aveţi cum să fiţi cel mai bun.

Deci, sunt foarte serios în privinţa asta. Alarma se stinge. Fără buton de amânare. Scoală-te. Nu este negociabil.

2. Mă duc la baie şi opresc alarma.

Eu şi soţul meu nu avem telefoanele noastre sau ceasurile cu alarmă în dormitorul nostru sau pe noptiere. Unde este telefonul meu? În baie. Destul de aproape încât să pot auzi telefonul sună dacă sună cineva şi alarma sună dimineaţa. Dar, destul de departe ca să nu cad în ispită. Dacă telefonul meu este pe noptieră, îl voi lua fără să stau pe gânduri şi voi rămâne în pat citind e-mailuri. Ştii că eşti vinovat de acelaşi lucru. Dacă este la îndemână, este uşor de apucat fără să stai pe gânduri. Majoritatea adulţilor citesc e-mailurile înainte de a se ridica din pat, iar un studiu recent de la Deloitte raportează că o treime dintre adulţi şi jumătate dintre cei sub 35 de ani se trezesc şi îşi verifică telefoanele în miezul nopţii. Punându-mi telefonul/alarma în baie, îmi este mai greu să cedez obiceiului de a întinde mâna spre telefonul meu şi mă pregătesc pentru un somn bun.

3. Mă spăl pe dinţi şi mă concentrez pe ziua care urmează.

Folosesc cele 3 până la 5 minute de timp pe care le petrec spălându-mă pe faţă şi spălându-mi şi cu aţa dentară pentru a-mi concentra gândurile asupra a ceea ce vreau cu adevărat şi trebuie să fac pentru MINE şi pentru obiectivele MELE de ansamblu.

Aceasta nu este o listă de lucruri de făcut. Aceasta este o „listă obligatorie". Este un moment în care îmi adun în mod conştient gândurile şi mă gândesc la unul sau două lucruri pe care s-ar putea să nu *am* chef să le fac, dar pe care *trebuie să* le fac astăzi – pentru obiectivele, visele şi creşterea afacerii mele. Cercetătorii numesc aceste obiective SMART (specifice, măsurabile, realizabile, realiste, oportune). Le numesc doar două lucruri care vor garanta progrese în lucrurile care contează pentru mine. De obicei, este „prostia" pe care nu vreau să o fac, aşa cum a descris Morphin:

Morphin
@melrobbins watched your TED Talk woke up 1 hour earlier and will finally force myself to do some crap I don't feel like doing. Worth it thx

4. Mă îmbrac, îmi fac patul, intru în bucătărie şi turn o ceaşcă de cafea.

Ai observat ce nu am făcut încă? Nu m-am uitat la telefon sau nu m-am dus online pentru a verifica e-mailul. De ce? Pentru că ştiu că în secunda în care o fac, îmi voi pierde concentrarea. În momentul în care verifici e-mailul, citeşti ştirile sau navighezi pe reţelele sociale, priorităţile altcuiva trec în faţa ta. Crezi că Bill Gates şi Oprah stau întinşi în pat derulând fluxurile sociale? Nu, şi nici tu nu ar trebui. Trebuie să vă puneţi pe primul loc, aşa că nu verificaţi e-mailurile până nu vă planificaţi ziua.

5. Îmi notez 1 până la 3 *„trebuie"* şi de ce sunt importante.

În planificatorul meu zilnic ieftin pe care l-am cumpărat de la un magazin de articole de birou, am notat unul, două sau trei lucruri pe care simt că *trebuie să* le fac astăzi – care sunt pentru MINE. Există câteva motive pentru care acesta este un pas important: unul, pentru că sunt o persoană vizuală şi doi, conform cercetărilor efectuate de profesorul de psihologie de la Universitatea Dominicană din California, dr. Gail Matthews, prin simpla

notare a obiectivelor tale, ai cu 42% mai multe şanse să le atingi.

Dacă le am scris în planificatorul meu înseamnă că le voi vedea pe tot parcursul zilei şi îmi voi aminti să acţionez. A avea afirmaţia „de ce" îmi aminteşte de ce aceste obiective sunt importante şi îmi oferă un impuls suplimentar.

Dacă le pun în calendarul meu electronic, voi uita. În jumătate din timp, intru într-o cameră şi nu-mi amintesc pentru ce am intrat – aşa că „mă urmăresc cu musturile" ţinându-le notate. Când sunt în planificatorul meu, ceea ce este ceva la care mă uit pe tot parcursul zilei, sunt atras vizual. Văzând „musturile" mele îmi aminteşte să fac aceste sarcini. Puteţi face acest lucru într-un caiet, în calendarul dvs., oriunde - doar scrieţi-le şi păstraţi-le cu dvs., la fel cum face Sharon:

f Sharon
f @melrobbins Sunt în controlul listei mele de sarcini! #5secondrule #Mulțumesc

6. Îmi planific ziua şi iau 30 înainte de ora 7:30

Planific şi adesea execut cele mai importante „trebuie" ÎNTÂI, înainte de a-mi verifica telefonul sau de a intra online şi de a verifica e-mailul. Fac asta folosind un instrument pe care îl numesc „30 înainte de 7:30 am"

Îmi iau 30 de minute înainte de ora 7:30 pentru a-mi planifica ziua. În acest bloc de timp, fie încep să lucrez la cele două sau trei musturi ale mele, fie îmi programez timp pentru a le termina mai târziu în cursul zilei. Dacă sunt acasă, încerc să încep această sesiune de planificare la 7:00 dimineaţa, când ultimul dintre copiii noştri pleacă în autobuz. Aceste 30 de minute sunt esenţiale pentru succesul meu.

Configuraţi-vă ziua pentru a vă asigura că „vă concentraţi asupra lucrurilor potrivite", aşa cum face Jeremy, vă pregătiţi să fiţi „mult mai productiv" şi să aveţi succes în îndeplinirea obiectivelor dvs. pentru ziua respectivă.

jzarghami @melrobbinslive Am folosit atât de mult

regula în ultima vreme! M-a ajutat să fiu mult mai productiv și mă ajută să mă concentrez pe lucrurile potrivite. Multumesc mult!

Conceptul de „30 înainte de 7:30 am" nu poate fi realizat odată ce intri în birou. Trebuie să faci asta acasă sau la cafeneaua ta preferată sau în tren sau stând în maşină în parcare. Nu glumesc. În momentul în care intri în biroul tău şi răspunzi la primul e-mail sau iei primul apel, ziua ta a dispărut.

Profesorul Sune Carlsson a studiat modul în care directorii executivi obţin atât de multe rezultate. Care a fost secretul acestor directori de mare putere? Ei au lucrat acasă timp de 90 de minute pentru că „exista o anumită şansă de concentrare". La locul de muncă, au raportat că sunt întreruptţi la fiecare 20 de minute. Şi ce ţi-am spus despre întrerupere? Este sărutul morţii pentru productivitate.

De ce altfel este important să planificaţi şi să faceţi cele mai importante lucruri mai întâi?

Amintiţi-vă, aşa cum ne-a spus dr. Ariely, primele 2 până la 3 ore ale zilei sunt cele mai bune ore pentru ca creierul să se concentreze asupra sarcinilor sau obiectivelor care vă promovează propriile obiective personale sau profesionale. A umple acel timp cu lucruri neimportante este o prostie.

Răspunsul la e-mailuri, preluarea apelurilor telefonice şi participarea la întâlniri au o modalitate de a-ţi prelua programul şi rareori duc la îmbunătăţiri majore în viaţa ta. Pentru propria ta fericire şi pentru a proteja timpul necesar concentrării asupra muncii profunde, primele ore ale zilei trebuie să fie apucate de tine, pentru tine. Luptă pentru asta.

Dacă lucraţi la două lucruri pe care le consideraţi importante, faceţi progrese în proiecte care contează şi câştigaţi jocul lung.

Trezirea devreme şi planificarea zilei are beneficii uriaşe. Întrebaţi-o pe Mari:

Mi-a plăcut conversația dvs. TEDxSF și am scris imediat o postare pe blog și am început cu o carte. Mă trezesc la 5 dimineața de câteva săptămâni și mă bucur enorm de beneficii. Am scris un jurnal ca o listă de verificare pentru a-mi îndeplini ritualurile zilnice.

Cartea va rezuma drumul pe care l- am urmat și realizările pe care aceasta le-a adus pe parcursul unui an.

Începându-şi dimineţile cu treziri devreme (fără amânare!), liste de verificare şi ritualuri, el a reuşit să preia controlul, să-şi stabilească priorităţile corecte şi să găsească timp să înceapă să lucreze la o carte nouă. Am urmărit-o câteva săptămâni mai târziu, întrebând-o pe Mari cum merge ritualul de dimineaţă:

Astăzi este ziua 54 pentru mine să mă trezesc la 5 dimineața (din înainte) și să urmez un ritual zilnic. Regula celor 5 secunde îmi scoate fundul din pat în diminețile reci și în „primul antrenament"

Mari

Este uimitor, Mari, ziua 54 de a fi şef. Tony a făcut acelaşi lucru şi şi-a găsit „calea înapoi în sală în fiecare dimineaţă la ora 5 a!":

SVt '<>• Tony

@melrobbins de când am participat la antrenamentul tău de 5 secunde în MPLS acum aproximativ o lună, mi -am forțat drumul înapoi în sală în fiecare dimineață la ora 5a!

Ştiu că este greu să te trezeşti atât de devreme şi să intri direct într-un antrenament, dar atunci când faci 5- 4- 3- 2- 1 pentru a găsi energia de activare pentru a învinge acele sentimente de rezistenţă, nu numai că te pregăteşti să fii şeful zilei tale, dar şi îţi activezi cel mai mare sine.

7. Îmi planific timpul de renunţare.

Iată încă ceva ce am învăţat din cercetare. Pe lângă planificarea zilei, îmi planific şi timpul în care voi înceta să lucrez. Asta e corect. În fiecare zi, când îmi încep ziua, determin la ce oră voi înceta să lucrez şi voi petrece timpul cu familia mea. A avea un termen limită pentru oprire sau redirecţionare face două lucruri: mă face mai intenţionat cu timpul pe care îl am şi asta mă face mai productiv.

Există un principiu numit Legea Parkinson – munca se extinde la orice oră i-o dai. Aşa că acordă-ţi zilei de lucru un termen limită. Un termen limită este important pentru

rezistenţă şi sănătate mintală. Te obligă să te concentrezi şi să fii serios să iei pauză de la muncă. Este o pauză de care avem nevoie cu toţii să fim prezenţi alături de familiile noastre şi să dăm creierului timp de odihnă, reîncărcare şi resetare necesar. Nu am de gând să mint, a trebuit să folosesc regula să mă forţez 5- 4- 3- 2- 1 să închid computerul ca să nu mai lucrez pentru o zi mai des decât aş vrea să recunosc.

Folosirea acestei rutine zilnice a ajutat nemăsurat. Aşa îmi pun priorităţile înaintea stingerii incendiilor zilnice. Mă simt mai în control pentru că îmi deţin acţiunile din momentul în care sună alarma. Am mai multă claritate (ceea ce ajută la identificarea oportunităţilor) pentru că am definit cele 2-3 indicii de ansamblu care îmi vor duce obiectivele înainte.

Dacă observ că mă opresc de la rutina mea sau mă distras, acesta este un moment de putere. Folosesc Regula, 5- 4- 3- 2- 1 pentru a reveni pe drumul cel bun. Desigur, puteţi crea orice rutină care funcţionează, dar dacă căutaţi o modalitate de a începe, încercaţi-o pe a mea. Mulţi oameni au găsit un mare succes adăugând liste de exerciţii, meditaţie şi recunoştinţă la rutinele lor de dimineaţă. Testează-le pe toate pentru a vedea ce funcţionează cel mai bine pentru tine.

Ceea ce vă spun este simplu, este evident şi funcţionează. Personalizează-l astfel încât să funcţioneze pentru tine, dar prin toate mijloacele 5- 4- 3- 2- 1 pentru a o face. Când faci munca pentru a fi şeful zilei tale, aşa cum spune Christie, este un „adevărat schimbător de joc". Ea a atins cel mai înalt rang în compania ei şi este „în flăcări".

Christie

Am învățat că mă pot împinge până la limite pe care nu le-am crezut niciodată posibile. Am învățat că este la fel de simplu ca 5,4,3,2.1... Mulțumesc Mel Robbins pentru discursul tău, un adevărat schimbător de jocuri. Am învățat că orice îți dorești, dacă muncești suficient, se va întâmpla și se poate! Am întâlnit unii dintre cei mai uimitori oameni care au atins cel mai înalt rang posibil în cadrul companiei noastre și am învățat atât de multe sfaturi și trucuri pentru a-mi lucra afacerea, mintea mea se învârte și este în flăcări!

Acum e rândul tău.

Începe înainte să fii gata. Nu te pregăti, începe.

CAPITOLUL XI

Terminați cu amânare

„SĂ ÎNCEPE, ÎNCEPE."

WILLIAM WORDSWORTH

Iel #5SecondRule[1] este o armă incredibilă în lupta împotriva procrastinării.

Înainte de a cerceta cum să-l folosim, trebuie să definim amânarea, ce este şi ce nu este. Cercetând această carte, am fost şocat când am aflat ce cauzează amânarea. Am greşit totul!

De asemenea, am fost surprins să aflu că există două tipuri de amânare: amânarea distructivă, care este atunci când eviţi sarcinile pe care trebuie să le duci la bun sfârşit, şi amânarea productivă, care este o parte importantă a oricărui proces creativ.

Să începem cu genul bun.

Amânare productivă

Dacă lucrezi la un proiect creativ sau la o idee inovatoare, cercetările arată că amânarea nu este numai bună, ci este şi importantă. Procesul creativ necesită timp, aşa că atunci când laşi un proiect deoparte pentru câteva zile sau săptămâni, mintea ta poate rătăci. Acel timp suplimentar petrecut în rătăcirea mentală vă oferă posibilitatea de a veni

cu idei mai creative, „divergente” care să vă îmbunătăţească proiectul.

Amânarea productivă a fost un concept extrem de eliberator pe care să îl învăţ, mai ales când mă străduiam să scriu această carte. Înainte de a învăţa despre amânarea productivă, m-am bătut în mod constant pentru că mă simţeam în continuare ars, aveam blocaj de scriitor şi credeam că înseamnă că sunt un scriitor rău, leneş sau incapabil. Într-adevăr, un proces creativ de această amploare doar a luat timp.

Mintea mea avea nevoie de pauze şi de timp pentru a rătăci. Mi-a luat şapte luni mai mult decât credeam că o termin şi cartea este de 100 de ori mai bună pentru ea. Dacă nu obţineţi rezultatele dorite, acordaţi-i puţin timp proiectului, concentraţi-vă energia în altă parte şi apoi reveniţi mai târziu cu ochi proaspeţi.

Deci, dacă lucrezi la un proiect creativ şi nu ai un termen limită fix, nu este amânare dacă îţi laşi munca să stea câteva săptămâni, astfel încât să te poţi lăsa să rătăciţi. Este procesul creativ. Acele idei noi proaspete pe care le ai pe măsură ce amâni productiv îţi vor face munca şi mai inteligentă.

Amânare distructivă

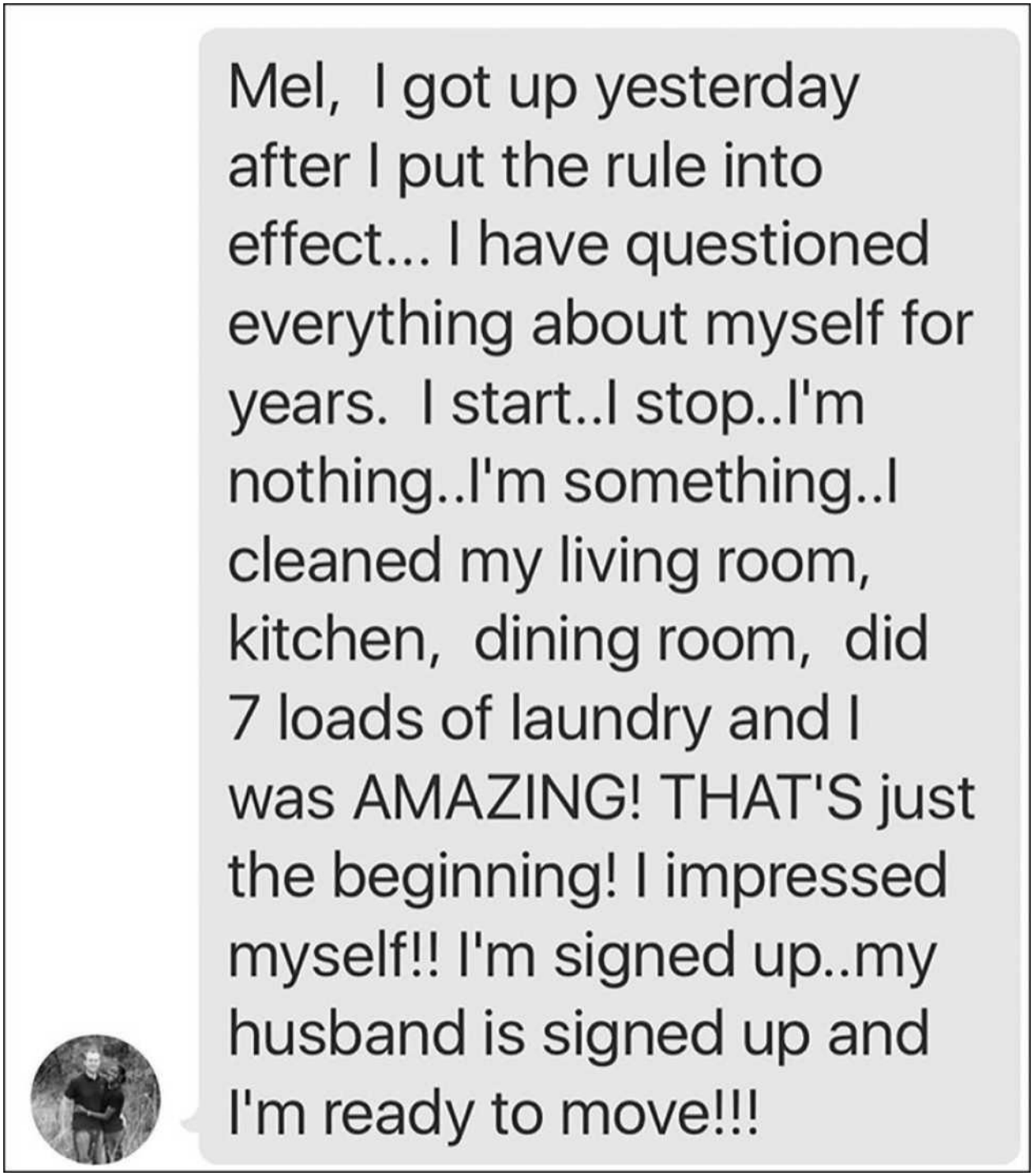
Amânarea distructivă este un animal complet diferit. Este atunci când evităm munca pe care trebuie să o facem şi *ştim* că vor exista consecinţe negative. Acest obicei chiar revine să te muşte în cele din urmă.

Fiecare dintre noi are o grămadă de lucruri la care se pare că nu putem ajunge: actualizarea albumelor foto, analizarea unei foi de calcul, finalizarea unei propuneri, curăţarea casei tatălui sau analizarea unei liste de activităţi care ţi-ar creşte afacerea. Este orice lucru pe care ne trezim în mod deliberat să evităm şi care chiar trebuie făcut.

Evelyn s-a trezit să amâne şi să se bată: „Am pus la îndoială totul despre mine de ani de zile”. Ea a pus Regula în vigoare şi a fost

"UIMITOR."

Odată ce a descoperit 5- 4- 3- 2- 1-GO, Evelyn a reuşit să treacă peste întrebările ei şi doar a făcut lucrurile, impresionându-se chiar şi pe ea însăşi.


Mel, I got up yesterday after I put the rule into effect... I have questioned everything about myself for years. I start..I stop..I'm nothing..I'm something..I cleaned my living room, kitchen, dining room, did 7 loads of laundry and I was AMAZING! THAT'S just the beginning! I impressed myself!! I'm signed up..my husband is signed up and I'm ready to move!!!

Probabil că nu ştia de ce amâna. Majoritatea dintre noi nu. Multă vreme, toată lumea

a crezut că amânarea înseamnă abilităţi slabe de gestionare a timpului, lipsă de voinţă sau lipsă de autodisciplină. Băiete, ne-am înşelat. Amânarea nu este deloc o formă de lene. Este un mecanism de a face faţă stresului.

Amânarea și legătura cu stresul

Timothy Pychyl, profesor de psihologie la Universitatea Carleton, studiază amânarea de mai bine de 19 ani. Dr. Pychyl a descoperit că principalul lucru care conduce la amânare nu este evitarea muncii. Evită stresul. Amânarea este „o dorinţă subconştientă de a te simţi bine *chiar acum",* astfel încât să poţi simţi puţin stres.

O greşeală comună pe care o facem cu toţii este să ne gândim că oamenii fac o alegere deliberată de a amâna. De fapt, majoritatea oamenilor care se luptă cu amânarea le spun cercetătorilor că simt că nu au control asupra acesteia. Şi au dreptate, pentru că nu înţeleg adevăratul motiv pentru care amânăm.

Amânăm pentru că ne simţim stresaţi. Iată problema... nu eşti stresat de muncă. Eşti stresat din cauza lucrurilor mai mari: bani, probleme de relaţie sau viaţa în general. Când renunţi la serviciu sau studiezi pentru 15 minute de cumpărături online sau urmăreşti cele mai importante momente ale meciului de aseară, faci o mini pauză de stres din stresul mai mare pe care îl simţi în general.

Este ca o mâncare emoţională pentru minte. Când eviţi ceva care se simte greu, ai un sentiment de uşurare. În plus, atunci când faci ceva care îţi place, cum ar fi navigarea pe Facebook sau râsul de videoclipuri virale, primeşti un impuls pe termen scurt de dopamină. Cu cât amânaţi mai des, cu atât este mai probabil să repetaţi comportamentul. Iată problema: în timp ce obţineţi un mic impuls de uşurare când vizionaţi videoclipuri cu pisici, în timp munca pe care o evitaţi creşte şi creează mai mult stres în viaţa voastră.

Scott este un exemplu excelent în acest sens. Mi-a scris pentru că dorea ajutor „să scape din capul lui". El a spus că toţi cei apropiaţi lui au spus întotdeauna: „Sunt singurul

lucru care mă reţine". Şi au dreptate.

Scott este un doctorand care efectuează cercetări într-un laborator de fiziologie, este căsătorit şi el şi soţia lui tocmai au avut primul lor copil, care este „cel mai frumos băieţel". Şi-a descris viaţa astfel:

> *„Totul acasă este incredibil, în ciuda* ***multor stres financiar*** care ar fi de aşteptat având în vedere că sunt la şcoală. Problema mea este că în viaţa mea de zi cu zi şi începând cu munca de la şcoală/laborator, am probleme cu îndeplinirea obligaţiilor, ceea ce începe să devină o problemă. ***Practic, am amânat lucrurile continuu până când ajunge la punctul în care fie am ratat un termen limită, fie supărează pe cineva.***
>
> ***Am aşteptări foarte mari pentru mine*** şi mă culc literalmente în fiecare seară spunându-mi că mâine va fi acel nou început de care am nevoie şi că voi aborda totul cu tone de energie. Dar apoi eşuez zi de zi şi acea încredere în a depăşi singur acest lucru începe să se estompeze. ***Practic, nu simt că trăiesc aproape de întregul meu potenţial şi este frustrant".*** *'*

Citind nota lui Scott, puteţi vedea că este prins într-un cerc vicios de a se simţi dezamăgit de el însuşi. Mă pot simţi perfect pentru că aşa m-am simţit când mă străduiam să mă ridic din pat la timp. Scott ştie ce trebuie să facă (să atace munca şi să o ducă la bun sfârşit), dar nu se poate obliga să o facă.

Nota lui Scott îmi oferă şansa să explic ce se întâmplă de fapt când amâni. El ne-a spus că el şi soţia lui sunt supuşi „ *foartelor stres financiare".* Acel stres financiar nu se simte bine. De asemenea, explică motivul pentru care amână pentru a obţine o uşurare temporară de stresul banilor. Amintiţi-vă că atunci când înlocuim sarcinile dificile cu a face ceva mai uşor, obţinem o creştere temporară a dispoziţiei şi un sentiment de control.

Pare contraintuitiv, dar motivul pentru care Scott continuă să renunţe la lucrurile pe care trebuie să le facă la laborator este că vrea să fie scutit de stresul financiar pe care îl simte în viaţa lui.

Deci, cum naiba opreşte asta? Din fericire, există trei paşi simpli şi susţinuţi de cercetare. Şi, #5SecondRule te va ajuta să le faci 5- 4- 3- 2- 1. Indiferent dacă eviţi munca ca Scott, faci curăţenie ca Evelyn sau faci exerciţii precum @JLosso cândva, poţi folosi Regula pentru a învinge amânarea de fiecare dată.

JLosso

@melrobbins te-am văzut să vorbești săptămâna aceasta la LTEN....5-4-3-2-1....M-am antrenat în fiecare zi de când...

Iartă-te

Primul lucru pe care ne-l spune cercetarea: trebuie să te ierţi că amâni. Serios. Acesta nu este Kumbaya - aceasta este ştiinţă.

Îţi aminteşti expertul nostru de la Universitatea Carleton? Dr. Pychyl a fost co-autor al unei lucrări despre modul în care studenţii care s-au iertat pentru că amână au fost mai puţin probabil să amâne la următorul test. Sună prostesc, dar o parte a problemei pe care psihologii au descoperit-o este că procrastinatorii sunt foarte greu cu ei înşişi de la început.

Trishke a descoperit că, după ce a reuşit să se ierte, şi-a schimbat viaţa.

Trishke

Regula celor 5 secunde! Urmăriți-vă pe @melrobbins Vă va schimba viața, nu vă veți mai părea rău4 de voi înșivă (cum folosesc eu 2). Atinge-ți obiectivele, trăiește-ți visele

În loc să se bată, nu mai amână. Uimitor!

S-ar putea să vă relaţionaţi şi cu Ryan, care mi-a scris despre faptul că sunt în fazele iniţiale ale începerii unei noi afaceri. El a spus că, oricât de mult doreşte ca această întreprindere să funcţioneze, „mă uimeşte cât de greu este să mă forţez să petrec (timp pe ea) şi să o fac de fapt din cauza fricii de eşec”.

RYAN

Tocmai m-am uitat la discuția ta tedx! Impulsul meu a fost să te caut și să fac o legătură cu tine , așa că am făcut-o. Sunt în stadiile inițiale ale începerii unei noi afaceri legate de produse și tocmai căutam pe Internet pentru a confirma că fac ceea ce trebuie, doar mergând pentru asta. Nu sunt o persoană bogată, așa că, oricât de mult îmi doresc să funcționeze, mă uimește cât de greu este să mă forțez să cheltuiesc și să o fac efectiv din cauza fricii de eșec. Tu vorbești cu siguranță că m-a motivat și câștigi sau pierd, cel puțin eu fac ceva! Vă mulțumim pentru ceea ce faceți, vă suntem recunoscători.

Îmi place ce a spus la sfârşit: „Câştigă sau pierzi, cel puţin eu fac ceva!" Este nevoie de multă curaj pentru a fi capabil să fii sincer cu tine însuţi şi să recunoşti cât de greu este să te concentrezi pe ceea ce trebuie să faci.

Un alt exemplu perfect este studentul nostru doctorat în laborator, Scott. Îţi aminteşti ce a scris? El a spus că are „aşteptări foarte mari pentru mine". De fiecare dată când amână, simte ruşine şi vinovăţie. Aceste sentimente negative creează apoi şi mai mult stres pentru Scott, deoarece „încrederea lui în a depăşi acest lucru de unul singur începe să se estompeze", ceea ce îl face să se simtă şi mai stresat şi să amâne şi mai mult.

Deci, haideţi să aplicăm acest sfat lui Scott. Pasul numărul unu, opreşte ciclul iertându-te. Scott, trebuie să ai cinci secunde, 5- 4- 3- 2- 1 iartă-te că ai supărat oamenii, că ai rămas în urmă şi nu ai lucrat la potenţialul maxim. Dacă poţi recunoaşte că stresul tău legat de finanţe provoacă amânarea în laborator, acum ai şansa să te afirmi şi să preiei controlul. Apropo, vrei să preiei controlul pentru a-ţi putea atinge obiectivele. Şi acea persoană în care speri să devii te poate ajuta chiar acum.

Asta ne duce la Pasul 2.

Ce ai face în viitor?

Daţi-mi voie să vă explic. Echipa Dr. Pychyl a făcut o mulţime de cercetări asupra „sinelui nostru prezent" versus „eul nostru viitor". „Eul nostru viitor" este persoana care vrem să devenim. În mod interesant, cercetările demonstrează că atunci când vă puteţi imagina „Tu viitorul", îţi oferă obiectivitatea de a te împinge în momentul prezent. În experimentele în care cercetătorii le arată oamenilor propriile fotografii îmbătrânite digital, este mai probabil ca aceştia să economisească pentru pensie. Cred că aceasta este o explicaţie a motivului pentru care funcţionează panourile de viziune. Ele te ajută să-ţi imaginezi viitorul Tu şi acesta este un mecanism excelent de a face faţă stresului pe care îl experimentezi astăzi ca Tu Prezent. Aşadar, Scott, creează o panou de viziune sau o imagine mentală a modului în care arată viaţa ta, când tot acest stres de la şcoală este în spatele tău şi eşti profesorul Scott. În momentul în care simţiţi că amânaţi, întrebaţi-vă: *Ce ar face „Profesorul Scott"?*

Acest lucru ne duce la Pasul 3.

Începeți cu #5SecondRule

În cele din urmă, odată ce aţi înţeles sursa amânării, sfatul preferat al doctorului Pychyl este: „Începeţi." Nu este singurul care vorbeşte despre importanţa începerii. Una dintre cele mai puternice moduri de a crea noi obiceiuri, potrivit

cercetătorilor, este de a „crea un ritual de început”. Nu există un ritual de început mai bun decât regula #5SecondRule. Acum că am înţeles ştiinţa tuturor acestor lucruri, pot să explic de ce funcţionează „doar începeţi”.

- Dacă amânarea este un obicei, trebuie să înlocuiţi modelul de comportament rău (evitare) cu unul nou pozitiv (început).
- În momentul în care simţi că eziţi, faci sarcini mai uşoare sau eviţi munca grea, foloseşte Regula, 5- 4- 3- 2- 1 împinge-te pentru a începe lucrul important pe care trebuie să-l faci.
- Începutul ne duce înapoi la inginerul nostru de la CISCO şi la conceptul de „locus de control”. Amânarea te face să simţi că nu ai control asupra ta. Când te afirmi şi abia începi, preiei controlul asupra momentului şi asupra vieţii tale.

Daniela se simte „împuternicită” şi „capabilă” atunci când pune în practică Regula, arătându-ne că beneficiile de a învinge amânarea se extind dincolo de muncă şi în domeniile mai importante de îmbunătăţire a „relaţiei mele cu mine însumi”.

> Relația mea cu mine s-a îmbunătățit. Am mai multă încredere în mine. Mă simt împuternicit și capabil. A devenit mantra mea. FĂ CEVA ACUM.
> (Mulțumesc Mel!)

După cum explic pe parcursul cărţii, efortul cu 5- 4- 3- 2- 1 schimbă treptele în mintea ta şi permite cortexului prefrontal să te ajute să începi. De fiecare dată când utilizaţi regula, va deveni din ce în ce mai uşor să opriţi amânarea şi să începeţi. Aşa cum a aflat Sy, să-ţi spună „doar să apelezi, să răspunzi la e-mail, să termini treaba stupidă...” şi să începi este secretul pentru a finaliza orice lucru important:

Sy

IQJ Dragă Mel, vă scriu pentru a vă mulțumesc. Este vorba despre prezentarea dvs. la TEDx Talk. L-am urmărit acum câteva luni. După aceea. Imi tot spun "Doar suna, raspunde la e-mail, termin treaba stupida... Nu imi place dar ma ajuta sa obtin ceea ce imi doresc." Mă bucur că am făcut un proiect uriaș după ce am obținut acest obicei. Vă mulțumesc foarte mult pentru această prezentare minunată!

Chiar dacă nu-i place să facă asta, oricum şi-a format obiceiul de a acţiona – şi a finalizat un proiect uriaş cu această mentalitate şi va „obţine ceea ce vreau”.

În cazul lui Scott, înapoi în laborator, el poate folosi Regula pentru a număra invers 5- 4- 3- 2- 1 şi se poate împinge să lucreze pentru un interval scurt de timp. Acum că îşi dă seama de sursa amânării sale (stresul financiar), s-a iertat singur (pas extrem de important). Şi odată ce îşi imaginează viitorul Dr. Scott, el poate începe să numere pentru a-şi afirma controlul, se poate muta fizic la biroul lui şi poate începe să lucreze. Când se trezeşte că iese din urmă, poate din nou numărătoarea inversă 5- 4- 3- 2- 1. Regula face mai uşor să TREBUIE, ceva care îl va ajuta pe Scott să dobândească controlul asupra muncii sale şi să se simtă mai bine echipat pentru a face faţă celorlalte stresuri financiare.

Andre a folosit, de asemenea, Regula pentru a depăşi amânarea şi a acţiona în conformitate cu obiectivele sale. Andre are 16 ani, dar deja învaţă cum să învingă amânarea şi începe să scrie o carte! El a spus că a avut întotdeauna scuze: că nu era

„pregătit, prea ocupat, nu suficient de inteligent”. Regula l-a ajutat să „trece peste acele scuze” şi acum ia măsuri în privinţa cărţii sale.

■ **t Andre**

Am început să mă bazez pe un act yrga io pe ideile mele, ceea ce a dus la implicarea mea în Be Z Change (un **club** cu **accent** pe serviciul **comunitar**) al cărui președinte **sunt** acum. De asemenea, am luat măsuri **pentru** a ajunge la colegii, pentru a acționa pentru obiectivele mele academice imediate. Multe dintre realizările mele recente au fost posibile pentru că am ales să mă angajez în această idee în cele cinci secunde în care am **avut** impulsul. Obiectivul **meu** acum este să scriu o carte; un impuls pe care nu-mi făcusem niciodată timp să acționez pentru că întotdeauna aveam o scuză; Nu eram pregătit, eram prea ocupat, nu sunt suficient de inteligent. Această regulă m-a ajutat să trec de aceste scuze, luând inițiativa de a-mi scrie pur și simplu capra și de a construi pe ea. La fiecare ticne am văzut acea nota lipicioasă despre locuirea creativității mele în scrierea unei cărți, am făcut un pas, am încercat ceva. Mi-a schimbat viața.

Andre ne arată că la orice vârstă şi cu orice scop avem puterea de a ne stăpâni, de a privi înăuntru, de a face „un pas”, de a încerca „ceva” şi de a „îmi schimba viaţa”. Motivul pentru care este atât de important să începeţi este că veţi accesa şi ceea ce cercetătorii numesc „principiul progresului”, care descrie fenomenul conform căruia progresul înainte de orice fel, inclusiv câştigurile mici, ne îmbunătăţeşte starea de spirit şi ne creşte nivelul de fericire şi productivitate.

În plus, odată ce începi un proiect, vei fi declanşat un mecanism în creierul tău pentru a te îndemna să continui. După cum am menţionat mai devreme, cercetătorii au descoperit că creierul îşi aminteşte mai bine sarcinile neterminate decât cele terminate. Odată ce începi, mintea ta va continua să te înghiontească să termini.

Ţi-am mai spus că obiceiul meu de amânare a butonului era o formă de amânare. Acum inteleg de ce. Mi-a dat o uşurare momentană de stresul mai mare din viaţa mea. De aceea am lovit-o. Când mă gândesc, văd acum că am rupt obiceiul creând un „ritual de început” – Regula #5Second. Obiceiul meu cu butonul de amânare a fost înlocuit cu unul nou pozitiv: număr 5- 4- 3- 2- 1 şi apoi mă ridic şi încep ziua. Şapte ani mai târziu, încă număr înapoi pentru a mă lansa din pat în fiecare dimineaţă.

Deci, pe scurt, iată cum poţi folosi cel mai eficient #5SecondRule pentru a învinge amânarea: foloseşte-o pentru a te face să începi. Începe mic. Atacă ceea ce eviţi doar 15 minute o dată. Apoi, faceţi o pauză şi vizionaţi câteva videoclipuri cu pisici. Şi pentru că strigi cu voce tare, dă-ţi o pauză pentru a sufla lucrurile până acum. Eşti doar om.

Toate aceste lucruri sunt de bun simţ. Mananci elefantul (in camera) cate o muscatura. Ceea ce învăţăm din nou şi din nou în această carte este că, dacă nu învingi sentimentele care declanşează obiceiurile tale proaste şi nu te împingi să începi, nu te vei schimba niciodată.

Ori vei găsi o cale, ori vei găsi o scuză.

PARTEA 4

CURAJUL îți răzgândește

CUM SĂ DEVENI CEA MAI FERICITĂ Persoană pe care o știi

În următoarele trei capitole, veţi învăţa abordarea pas cu pas a modului în care puteţi utiliza #5SecondRule în combinaţie cu unele strategii recente bazate pe cercetări pentru a învinge frica, a înceta să vă faceţi griji, a gestiona sau a vindeca anxietatea şi a schimba modul în care gândiţi.

Dacă m-aţi văzut la televizor ca comentator pentru CNN sau mi-aţi citit rubricile din revista *SUCCESS* , este uşor să presupunem că m-am născut cu încrederea unui războinic. Această presupunere se întăreşte doar atunci când vizionezi videoclipurile mele de pe YouTube, discuţia mea TEDx sau mă experimentezi live pe scenă. Da, sunt încrezător acum, dar nu m-am născut aşa. Pentru cea mai mare parte a vieţii mele de adult, am fost un extrovertit cu gura zgomotoasă care a fost afectat de o nesiguranţă profundă. Încrederea este o abilitate pe care am dezvoltat-o de-a lungul anilor exersând acte de curaj de zi cu zi.

Ceea ce mulţi oameni nu ştiu despre mine este că am suferit de anxietate de mai bine de douăzeci şi cinci de ani. Am avut o depresie debilitantă postpartum când s-a născut prima noastră fiică Sawyer şi nu am putut rămâne singură cu ea în primele două luni. Am luat Zoloft pentru a-mi controla atacurile de panică timp de aproape două decenii. Lupta cu gândurile mele a fost reală şi, uneori, terifiantă.

Când am descoperit prima dată Regula, am folosit-o pentru a-mi schimba comportamentul. Regula a făcut minuni şi, pe măsură ce acţionarea cu curaj de zi cu zi a devenit o a doua natură, încrederea mea a devenit mai puternică. Cu toate acestea,

anxietatea nu a dispărut niciodată. Era acolo fierbinte sub suprafaţă. M-am concentrat să învăţ să trăiesc cu ea, să o gestionez şi să mă asigur că nu l-am lăsat să devină o panică totală.

În urmă cu aproximativ patru ani, am început să mă întreb dacă aş putea folosi #5SecondRule pentru a schimba mai mult decât comportamentul meu fizic. M-am întrebat dacă îmi pot schimba gândurile. Văzusem efectele pe care le avea asupra altor obiceiuri – aşa că de ce să nu încerc să rup obiceiul mental de anxietate, panică şi frică? Sunt tipare pe care le repetăm până la urmă. Sunt doar obiceiuri.

Am început să folosesc Regula pentru a schimba modul în care funcţionează mintea mea. Am început prin a folosi Regula pentru a rupe obiceiul de a mă îngrijora. Pe măsură ce am stăpânit această abilitate, am folosit Regula pentru a-mi controla anxietatea şi a-mi învinge frica de a zbura. A funcţionat.

În timp ce scriu această propoziţie, vă pot spune că m-am vindecat de anxietate. Nu am luat Zoloft de ani de zile şi nu am atacuri de panică. Nu mai am obiceiul de a-mi face griji. Şi frica mea de a zbura? Plecat. A învăţa să îmi preiau controlul asupra minţii, să-mi direcţionez gândurile şi să demontez frica a fost cel mai mare lucru pe care l-am făcut vreodată pentru a-mi îmbunătăţi calitatea vieţii. Aproape niciodată nu mă simt îngrijorat. Şi rarele ori în care fac, doar, 5- 4- 3- 2- 1 şi îmi îndrept mintea spre soluţii, mai degrabă decât să-mi fac griji pentru probleme. Mi-am transformat mintea folosind Regula şi sunt cea mai fericită şi optimistă pe care am fost vreodată. Mintea mea lucrează pentru mine, nu împotriva mea.

Acum, e rândul tău.

În primul rând , veţi învăţa cum să eliminaţi dependenţa de îngrijorarea şi vorbirea de sine negativă folosind #5SecondRule, ştiinţa obiceiurilor şi puterea recunoştinţei.

În al doilea rând , te vei scufunda în subiectul anxietăţii şi al panicii. Veţi învăţa ce este şi ce nu este. Şi vă voi oferi metoda pas cu pas despre cum puteţi întrerupe,

reformula şi, în cele din urmă, elimina anxietatea din propria viaţă.

În cele din urmă , veţi învăţa o strategie dovedită pentru cum puteţi învinge orice frică. Folosind frica mea de a zbura ca exemplu, vei învăţa cum să foloseşti Regula cu „gânduri de ancorare" pentru a preveni ca frica să-ţi acapareze mintea.

Tot ceea ce eşti pe cale să înveţi este atât de simplu şi de puternic încât îl poţi învăţa chiar şi copiilor tăi.

Viața este uimitoare.

Și atunci e îngrozitor.

Și apoi este din nou uimitor.

Și între uimitor și îngrozitor, este obișnuit și banal și rutină. Respirați uimitor, țineți-vă prin îngrozitor și relaxați-vă și expirați în timpul obișnuitului. Asta înseamnă doar a trăi. Viață sfâșietoare, vindecatoare sufletească, uimitoare, îngrozitoare, obișnuită. Și este uluitor de frumos.

-LR Knost

CAPITOLUL DOISprezece

NU VA mai face griji

Gândește-te la frumusețea încă rămasă în jurul tău și fii FERICIT."

ANNE FRANK

Mai mult decât orice altă schimbare, încetarea obiceiului tău de a te îngrijora va crea cel mai mare impact pozitiv din viaţa ta. Credeţi sau nu, aţi fost învăţat cum să vă faceţi griji. În copilărie, ţi-ai auzit părinţii îngrijorându-se în mod constant *„Fii atent", „Purtă o pălărie sau te vei răci" şi „Nu sta atât de aproape de televizor".* Ca adulţi, petrecem mult prea mult timp şi energie îngrijorându-ne despre lucruri pe care nu le putem controla sau care ar putea merge prost. Când ajungi la sfârşitul vieţii tale, îţi vei dori să nu fi avut.

Dr. Karl Pillemer este profesor de Dezvoltare Umană la Universitatea Cornell şi este fondatorul Proiectului Legacy. S-a întâlnit cu 1.200 de bătrâni pentru a discuta despre sensul vieţii. A fost „şocat" să afle că majoritatea oamenilor aproape de sfârşitul vieţii au avut acelaşi regret: **mi-aş fi dorit să nu fi petrecut atât de mult din viaţa mea îngrijorându-mă.** Sfatul lor a fost „devastator de simplu şi direct: îngrijorarea este o risipă enormă a vieţii tale preţioase şi limitate.

Puteţi înceta să vă faceţi griji. Şi regula #5Second te va învăţa cum. Îngrijorarea este

o setare implicită la care se duce mintea ta atunci când nu eşti atent. Cheia este să te surprinzi atunci când devii în griji şi apoi să recâştigi controlul mental folosind Regula. Iată un exemplu.

Soţul meu şi-a luat recent permisul de motocicletă şi tocmai şi-a cumpărat o motocicletă mică, folosită. Ieri, stăteam în casă şi l-am observat pe bicicletă ieşind din alee. În timp ce conducea pe drum, am observat că mintea mea a început imediat să se îndrepte spre îngrijorare.

Am început să-mi fac griji dacă va fi lovit sau nu de o maşină, va deveni statistic şi dacă o să primesc în curând un telefon de la poliţie care să-mi spună că a avut un accident. Îngrijorarea m-a deturnat în cinci secunde. Atât de repede. Şi ştii ce? Îngrijorarea mea pentru asta nu îl va ţine în siguranţă şi nu va preveni un accident. După cum a spus un bărbat de 83 de ani din studiu, îngrijorarea mea „nu va rezolva nimic". Mă va pune pe cap pentru tot timpul în care Chris va merge pe motocicleta lui, ceea ce mă răpeşte să mă bucur de momentul prezent.

De îndată ce mă simt îngrijorat, folosesc Regula, 5- 4- 3- 2- 1 şi mă gândesc la ceva mai pozitiv - cum ar fi gândul că el zâmbeşte în timp ce conduce pe drum.

Lucrul amuzant este că Chris este şi un mare ciclist. El concurează în triatlon şi este pe drum, făcând singur antrenamente între 40 şi 50 de mile tot timpul. Nu îmi fac niciodată griji pentru asta. Dar aici îmi fac griji pentru motocicleta pe care o conduce pe drumul nostru cu 10 mile pe oră. Ar putea merge ceva prost? Desigur că ar putea. Dar de obicei nu.

Când începi să foloseşti Regula pentru a înceta îngrijorarea, vei fi uimit de cât de des mintea ta se îndreaptă spre ceva negativ. Al meu o face în fiecare zi. Chiar nasol. Şi în fiecare zi, lupt împotriva ei. Sunt câteva zile în care trebuie să folosesc Regula de o duzină sau de mai multe ori pentru a-mi controla gândurile. Tocmai zilele trecute m-am surprins mergând în griji iar şi iar.

Fiicele noastre se întorceau acasă dintr-o călătorie de serviciu în Peru şi, de-a lungul

zilei, mi-am surprins mintea în derivă la gânduri despre accidente de avion, zboruri ratate, căderi de pe o stâncă în Anzi, accidente de autobuz, bagaje pierdute şi fetele blocate la aeroport. Fetele erau bine şi fără Regulă mi-aş fi stricat ziua. De fiecare dată când îmi trecea mintea în derivă la un gând rău, îmi spuneam „oh, nu, nu..." şi îl îndreptam spre un gând care mă făcea să zâmbesc – ca fetele care vorbeau un milion de mile pe oră în acea noapte în bucătărie în timp ce ne povesteau despre călătorie.

Sentimentele de dragoste declanșează adesea îngrijorări

Un alt lucru care m-a surprins în legătură cu îngrijorarea este cât de subtilă este şi cât de repede poate prelua controlul asupra ta. Am fost surprins de cât de des încep să-mi fac griji în momentul în care simt fericirea sau iubirea.

În această primăvară, mi s-a întâmplat când mă uitam la fiica noastră de 17 ani. Am avut acest moment incredibil când inima mi s-a umflat brusc şi am simţit un val de dragoste cuprins de mine. Şi apoi, fără avertisment, toate aceste griji mi-au inundat mintea şi mi-au furat momentul. Tot ce am simţit a fost frică.

Eram la mall. Sawyer încerca rochii pentru balul de absolvire a liceului. Fusese o după-amiază lungă. Eram la al treilea magazin de rochii şi ea probase cu uşurinţă peste 40 de rochii – şi le ura pe toate. Să-i spun că arăta uimitor nu a făcut decât să-i înrăutăţească starea de spirit.

Eram cu ea în dressing, punând înapoi pe umeraşe resturile şi înmânându-i următoarea rochie pe care să o încerce. Am început să mă panichez că nu vom găsi niciodată unul care să-i placă. I-am întins încă unul pe care să-l încerce şi i-am spus: „Hai să trecem prin următoarele trei şi apoi să plecăm de aici". Am ieşit din dressing pentru a-i lăsa puţin spaţiu şi l-am sunat pe Chris.

Deodată, ea mi-a strigat: „Mamă. Poţi să intri aici?"

Am încercat să-i citesc vocea, dar nu mi-am putut da seama dacă plângea, frustrată, avea nevoie de ajutor cu fermoarul blocat sau altceva. Am deschis uşa. Avea o rochie

lungă pe podea şi i-am văzut reflecţia în oglindă şi arăta, într-un cuvânt, uimitoare. A fost perfect. Rochia era piersică şi avea panouri laterale frumoase, fluide, roz. Era tot ceşi dorise – fără sclipici, fără dantelă, un spate deschis şi o culoare strălucitoare. Ochii ni s-au prins în oglindă.

„Ce crezi, mamă?"

Simţeam lacrimile cum vin. Când era copil, îmi amintesc că am experimentat acelaşi val de emoţie care te poate cuprinde atunci când iubeşti pe cineva atât de mult. În miezul nopţii, mă trezeam să mă duc să o verific şi, stând singur în grădiniţa ei, privind-o dormind pe spate, cu braţele ridicate deasupra capului, mă loveam de acest val de dragoste – şi mă minunam de capacitatea mea de a iubi atât de mult ceva. Am simţit că inima mi-ar putea izbucni.

Asta am simţit stând în afara dressingului din mall. Am simţit doar dragoste. Şi apoi, grijile s-au repezit şi mi-au furat momentul. Fără avertisment, mă gândeam la ea să plece la facultate, să se căsătorească, să fie o proaspătă mamă, să trăiască departe de mine, să treacă timpul, să îmbătrânească şi viaţa mea s-a terminat. Viaţa mea a fulgerat înaintea mea. Timpul se scurgea şi pentru un moment trecător, am simţit că o pierd. M-am simţit copleşită de tristeţe şi pierdere, iar ochii mi s-au umflat de lacrimi.

Sawyer m-a văzut emoţionat şi a crezut că era din cauza rochiei. „Ah, mamă. Nu plânge. Mă vei face să plâng." Dar plângeam din cauza cât de speriată eram să o văd cum creşte. Plângeam pentru că timpul trecea prea repede şi îmi doream ca viaţa să încetinească. Îngrijorarea mi-a răpit toată bucuria din acel moment. M-a îndepărtat

de Sawyer şi m-a dus într-un loc întunecat din capul meu. În loc să fiu doar prezent şi să fiu uimit de frumoasa mea fiică, mi-a fost frică.

Aşa grijile şi frica îţi deturnează mintea şi te fură de magia şi minunea din viaţa ta. Brene Brown a observat exact acest fenomen în cercetarea ei pentru best-sellerul ei *Daring Greatly*. Ea a descoperit că a simţi cel mai rău caz în momentele de bucurie (cum ar fi să nu te poţi bucura de o îmbrăţişare cu copilul tău fără să-ţi faci griji că i se întâmplă ceva rău) este un fenomen uimitor de comun. Şi de ce ne este atât de greu să ne îmblânzim în bucurie? „Pentru că încercăm să învingem vulnerabilitatea la lovitură", spune dr. Brown.

Când mintea ta te duce într-un loc trist, întunecat, îndoielnic sau negativ, nu trebuie să mergi cu ea. Îmi place ceea ce mi-a scris Hein: „99,999% din timp, a fost întotdeauna o realitate falsă pe care am creat-o în capul meu".

De când am văzut prima ta emisiune la Ted, am ajuns să realizez cât de mare a fost un dușman vocea mea interioară proastă nu numai pentru încrederea în sine, ci și mai mult pentru capacitatea mea de a avansa și de a-mi crește identitatea. Fiecare decizie și întorsătură a fost umbrită de îndoiala de sine și de preocupările pentru ceea ce ar crede alții. 99,999% din timp, a fost întotdeauna o realitate falsă pe care am creat-o în capul meu. Cea mai mare provocare a mea este și va fi întotdeauna să nu-mi mai fac griji ce cred alții despre mine. Nu are nicio diferență. Noroc! Vă mulțumim pentru marile voastre motivații!

Când descoperiţi că vocea voastră interioară devine un „duşman", aşa cum am experimentat eu şi Hein, este important să „nu vă mai faceţi griji" şi să recunoaşteţi că, în acele 5 secunde, puteţi recupera controlul.

Am început să număr în tăcere pentru mine, „5- 4- 3-...” şi pe măsură ce număram, simţeam frica coborând în interiorul corpului. Numărarea m-a smuls din cap şi m-a plantat în momentul prezent. A schimbat treptele de la îngrijorare la concentrare. Nu aveam de gând să-mi las creierul să-mi fure această experienţă cu fiica mea. Nu aveam de gând să permit ca obiceiul de a-mi face griji să mă deraie de la a fi în prezent şi de a face o fotografie mentală.

Apoi mi-am pus două întrebări simple: *„Pentru ce sunt recunoscător în acest moment? Ce vreau să-mi amintesc?”* Când pui această întrebare simplă, îţi afectezi creierul la nivel biologic. Pentru a răspunde, trebuie să faci un bilanţ al vieţii tale, al relaţiilor şi al muncii tale şi să cauţi un răspuns în acest moment.

Te obligă să te concentrezi asupra aspectelor pozitive ale vieţii tale. De îndată ce te gândeşti la ceea ce eşti recunoscător, vei începe să te simţi recunoscător în loc să fii îngrijorat. Răspunsul la întrebare mi-a fost clar. Am fost recunoscătoare că am o tânără atât de incredibilă ca fiică. Şi după trei ore de dramă, am fost de asemenea recunoscător că a găsit o rochie.

Katie foloseşte şi Regula pentru a reflecta la ceea ce este recunoscătoare şi pentru a-şi controla grijile:

Te-am văzut în California la convenția Kyani. Aproape că nu am plecat în acea călătorie. Am fost plin de anxietate și vinovăție, părăsindu-mi fiica de cinci ani. Si eu trec printr-un divort. Dar m-am dus... și te-am cunoscut. Și ești o mare inspirație pentru mine. Și am folosit regula celor cinci secunde înainte să îmi dau seama că există una, împingându-mă să plec. Am plâns în fiecare zi cât am fost plecată.

Încă îl folosesc zilnic în viața mea pentru a face antrenament. pentru a nu fi trist.. pentru a fi mai recunoscător și nu pentru a renunța la divorțul meu..pentru că pur și simplu nu suntem siguri și e ok. Învăț că nimic nu este perfect în viață. Deci mulțumesc.

Katie

„Nimic" în viaţă este perfect. Nimic. Dar poţi folosi 5- 4- 3- 2- 1 pentru a linişti discuţiile mentale şi pentru a învăţa să apreciezi toate momentele mici, cum ar fi să te simţi recunoscător pentru fiica ta.

A te simţi recunoscător nu înseamnă doar a te simţi bine. Potrivit neurologului Alex Korb, îţi schimbă chimia creierului activând regiunea trunchiului cerebral care

produce dopamină. Cu grijile dispărute, am respirat adânc şi am păşit în dressing pentru a mă apropia de ea şi a pus mâna pe umărul ei. Ochii ni s-au întâlnit în oglindă.

"Bine? Ce crezi, mamă?"

„Cred că Luke va avea un atac de cord. Arăţi absolut superb."

Este în regulă să fii speriat. A fi speriat înseamnă că ești pe cale să faci ceva cu adevărat, cu adevărat curajos.

CAPITOLUL 13

Terminați cu anxietatea

„Stăpânește-ți mintea, SAU TE VA stăpâni.”

ORAȚE

/\nxietatea este ceea ce se întâmplă atunci când obiceiul tău de a te îngrijora scapă de sub control. Ca o persoană care suferă de anxietate pe tot parcursul vieţii, ştiu prea bine ce strângere poate ţine asupra ta şi cât de înfricoşător poate fi. Ştiu şi cum să-l bat. Utilizarea #5SecondRule în combinaţie cu o strategie numită „reframing” este răspunsul.

Cheia pentru a învinge anxietatea este înţelegerea ei. Dacă poţi să-l prinzi corect în timp ce începe şi să-l reîncadrez, îţi vei stabiliza gândurile înainte ca mintea ta să le treacă într-o panică totală. Şi în timp, pe măsură ce foloseşti regula #5Second Rule din nou şi din nou, anxietatea ta va slăbi şi va deveni ceea ce a început - ca simple îngrijorări. După cum tocmai aţi învăţat, obiceiul de a vă îngrijora este uşor de rupt.

Cred că m-am născut anxioasă. În copilărie, părinţii mei spuneau că am „stomacul nervos” şi îmi făceam griji pentru tot. Eram acel copil din tabără care era atât de dor de casă încât a trebuit să meargă acasă devreme. Ca student la facultate, faţa mea se înroşia

ca o roşie când eram chemat. M-am bazat pe curajul lichid să vorbesc cu băieţi îndrăgostiţi la petreceri pentru că fără alcool aveam urticarie de stres pe gât.

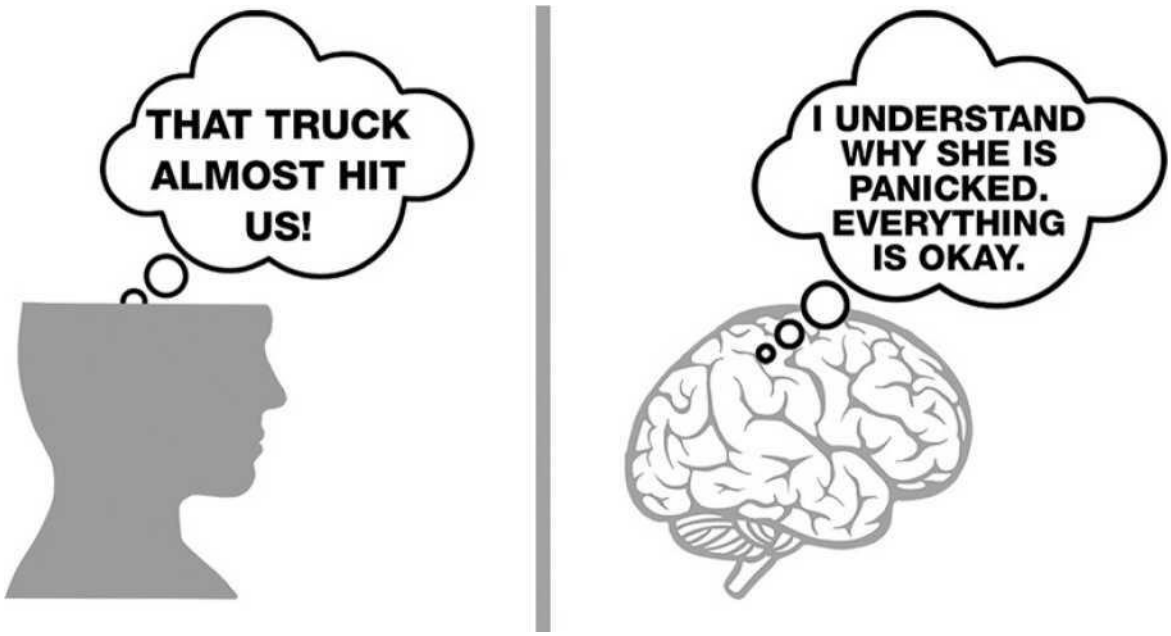
Atacurile de panică au început la vârsta de douăzeci de ani, când am început facultatea de drept. Un atac de panică se simte ca şi cum ai fi pe cale să faci un atac de cord şi se poate întâmpla din două motive: unul, pentru că ai ceva înfricoşător de făcut (vorbeşte în public, te confrunţi cu un fost, urca în avion) sau două, fără niciun motiv.

Dacă nu ai avut niciodată un atac de panică, iată cel mai bun mod de a le descrie: este atunci când mintea şi corpul tău au o experienţă de „aproape ratată" care este total în afara contextului. Permiteţi-mi să explic folosind o analogie foarte simplă.

Panica normală vs. Atacurile de panică

Vor exista o mulţime de momente în viaţa ta când vei intra în panică şi va fi complet normal. Să presupunem că conduceţi o maşină şi sunteţi pe cale să schimbaţi benzile pe autostradă. Dintr-o dată, de nicăieri, o maşină trece pe lângă tine şi te întrerupe, devii să scapi din drum, dar aproape că le este dor de tine. Când se întâmplă o „aproape ratare" pe autostradă, simţiţi un val de adrenalină în corp. Inima ta se bate. Respiraţia ta se accelerează. Cortizolul tău creşte. Corpul tău intră într-o stare de hiper-alteritate, astfel încât să poţi prelua controlul asupra maşinii. S-ar putea chiar să transpiraţi puţin.

De îndată ce corpul tău se sperie, îţi declanşează mintea să găsească un motiv pentru care corpul tău este atât de agitat. În acest exemplu de pe autostradă, creierul tău ştie că aproape că ai intrat într-un accident de maşină şi de aceea corpul tău s-a speriat.



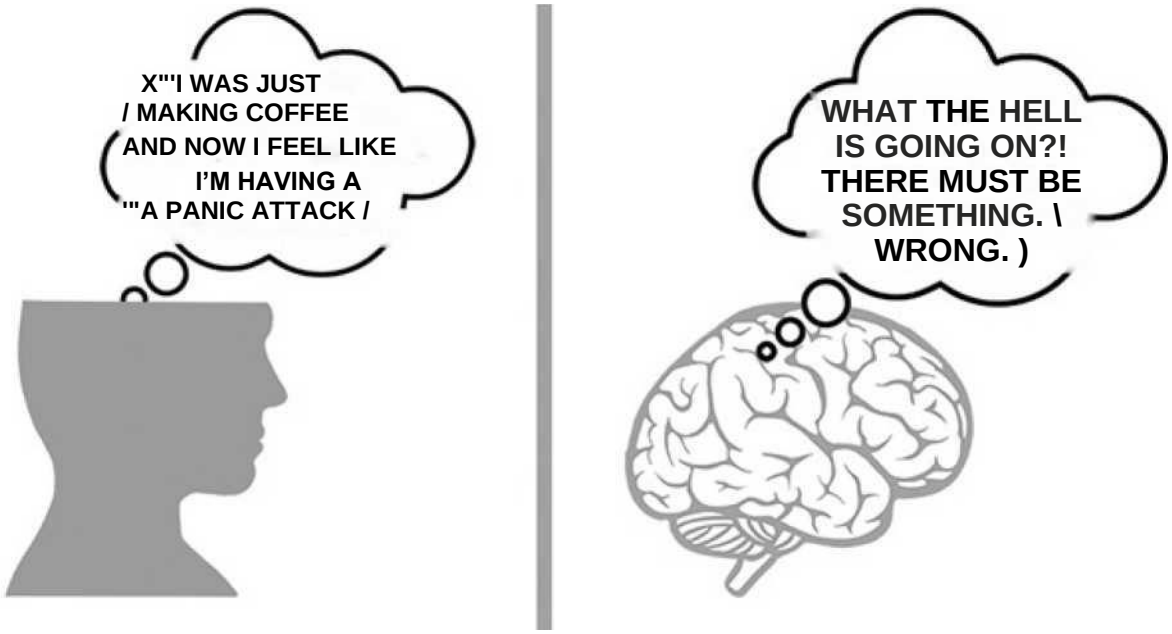
Când mintea ta are o explicaţie pentru motivul pentru care corpul tău pur şi simplu s-a speriat, nu va escalada anxietatea. Mintea ta va permite corpului tău să se calmeze pentru că ştie că „pericolul" a trecut. Viaţa ta va reveni la normal şi vei fi puţin mai precaut când vei schimba banda data viitoare.

Când ai un atac de panică, aceeaşi senzaţie de „aproape ratare" îţi năvăleste mintea şi corpul, fără nici un avertisment şi fără niciun eveniment precedent. Vei sta în bucătărie, turnând o ceaşcă de cafea şi de nicăieri vei avea o ascensiune bruscă de adrenalină prin corpul tău, la fel cum s-a întâmplat când maşina aceea aproape că a ratat-o pe autostradă.

Inima ta se bate. Respiraţia ta se accelerează. S-ar putea să transpiraţi puţin. Cortizolul tău creşte. Corpul tău intră într-o stare de hiperconştientizare. Acum, că corpul tău este într-o stare de trezire, mintea ta va încerca să înţeleagă de ce. Dacă nu ai un motiv legitim pentru care, mintea ta va crede că trebuie să fii în pericol real. Mintea ta va deveni preistorică asupra ta şi va escalada frica, crezând că pericolul este iminent.

Pe măsură ce inima ta începe să bată, mintea ta se grăbeşte după o explicaţie, astfel încât să poată înţelege ceea ce se întâmplă cu corpul tău şi să decidă cum să te protejeze.

Poate am un atac de cord. Poate că nu vreau să mă căsătoresc luna viitoare, până la urmă. Poate sunt concediat... poate mor.



Dacă mintea ta nu poate găsi o explicaţie potrivită, creierul tău va agrava anxietatea, astfel încât vei dori să fugi fizic de situaţie şi să părăseşti camera. Dacă aţi văzut vreodată pe cineva care a avut un atac de panică, se sperie, se aruncă, are gânduri împrăştiate, o privire de „cerb în faruri" şi brusc „trebuie să părăsească camera". Este un cerc vicios şi unul în care am fost prins ani de zile.

Multă vreme, nu am înţeles nici diferenţa dintre atacurile de panică normale şi atacurile de panică, nici rolul pe care mintea mea îl juca în escaladarea anxietăţii mele. Am fost la terapeuţi şi am încercat tot felul de tehnici cognitive pentru a încerca să mă opresc să intru în panică. A devenit atât de rău încât mi-a fost frică de atacurile de panică în sine, iar această frică, desigur, m-a făcut să am mai multe atacuri de panică.

În cele din urmă, tocmai m-am medicat cu Zoloft (un medicament miraculos). Zoloft a făcut minuni pentru mine – timp de aproape două decenii. Şi dacă te afli într-o gaură din care nu poţi să ieşi, obţine ajutor profesional (şi eventual medicamente). Deşi nu un substitut pentru terapie, ele pot schimba viaţa.

Am presupus că voi lua Zoloft pentru tot restul vieţii. Şi apoi am avut copii şi toţi

trei au început să se lupte cu propria lor formă de anxietate. Era dincolo de simpla îngrijorare. Anxietatea le-a afectat viețile – au încetat să mai facă pijama, au dormit pe podeaua dormitorului nostru și au fost îngrijorați de toate. Oakley și-a numit starea de panică „Oliver", iar fiica noastră, Sawyer, a numit anxietatea ei „Ce-ar fi cazul." Odată s-a întors spre mine și a spus:

„Este ca și cum ar fi acest „Ce-ar fi cazul" în capul meu și, odată ce încep să mă gândesc la toate „Ce-ar fi", mă blochez să mă gândesc la toate „Ce-ar fi dacă" și nu pot să ies din ea pentru că întotdeauna există „Ce-ar fi dacă. "

Știam cât de înfricoșător era să sufăr din cauza asta și a fost de-a dreptul sfâșietor să-i văd pe copiii noștri chinuindu-se și speriați. A fost foarte deschis și frustrant să încerci să-i ajut să-și facă față anxietății, pentru că nimic nu a funcționat. Am fost la specialiști și am încercat tot felul de tehnici. Am organizat jocuri cu premii pentru ca ei să-și „înfrunte temerile". Pur și simplu părea să se înrăutățească.

Am renunțat la Zoloft ca să pot face față propriei mele anxietate fără ajutorul medicamentelor. Am vrut să-l înțeleg mai bine și să-mi dau seama cum să-l înving, astfel încât să-i pot ajuta pe copiii mei să găsească modalități de a-i învinge pe ai lor. Iată ce am învățat.

Încercarea de a te calma nu funcționează

Am petrecut nenumărate ore cu terapeuții care mi-au spus mie și copiilor să „schimbăm canalul" și să ne gândim la altceva. Asta funcționează dacă ești doar îngrijorat, dar de la sine, acea strategie nu funcționează pentru anxietatea totală. Și există un motiv. Când te simți anxios, ești într-o stare de agitație fizică. Când îi spui unei persoane să se calmeze, îi ceri cuiva să treacă de la 60 mph la 0 mph. Este ca și cum ai încerca să oprești un tren de marfă aruncând un bolovan în fața lui; va sari pe urme.

Un studiu din revista *Behavior Research and Therapy* a arătat că oamenii care *încearcă în mod natural să-și suprime gândurile nedorite* ajung să fie mai tulburați de aceste gânduri. Așa

e, atunci când încerci să-ţi spui să te calmezi, agravezi anxietatea pentru că lupţi împotriva ei! Când înţelegi cum funcţionează panica, ce este ea şi rolul pe care îl are creierul tău în a agrava situaţia, o poţi învinge.

Există două strategii care funcţionează incredibil de bine împreună: Folosirea regulii #5Second Rule pentru a-ţi afirma controlul asupra minţii tale şi apoi reîncadrarea anxietăţii ca emoţie, astfel încât creierul tău să nu o escaladeze şi corpul tău să se poată calma. Iată cum o faci.

Excitarea și anxietatea simt la fel în corpul tău

Am folosit prima dată această „strategie de reîncadrare" ca vorbitor public. Primesc o mulţime de întrebări despre vorbitul în public şi în special cum mi-am depăşit temerile şi nervii despre vorbitul în public. Răspunsul meu surprinde mereu oamenii: nu mi-am trecut niciodată peste fricile şi nervii; Le folosesc doar în avantajul meu.

vorbesc pentru a trăi. multe. În 2016, am fost desemnată cea mai rezervată vorbitoare de sex feminin din America – 98 de discursuri cheie într-un an. Uimitor. Devin nervos? Absolut. De fiecare dată. Dar iată trucul: nu îl numesc „nervi". O numesc „excitare" pentru că **din punct de vedere fiziologic, anxietatea şi entuziasmul sunt exact acelaşi lucru** . Lasă-mă să spun asta din nou. Frica şi entuziasmul sunt exact acelaşi lucru în corpul tău. Singura diferenţă dintre entuziasm şi anxietate este cum o numeşte mintea ta. Ca exemplul de „aproape ratare". Dacă creierul tău are o explicaţie bună pentru motivul pentru care corpul tău se sperie, nu va escalada lucrurile.

Prima dată când am ţinut cu adevărat un discurs legitim a fost acel TEDx Talk din San Francisco. Îmi amintesc că am stat în culise, ascultând un doctorat după altul doctorat ţinând discursurile lor, gândindu-mă: „Acesta este cel mai prost lucru în care m-am băgat vreodată. Voi suna ca un complet prost în comparaţie cu aceşti oameni deştepţi."

Palmele îmi erau transpirate. Inima imi batea razna. Faţa mea era fierbinte. Subsuţele

mele picurau ca Niagara Falls. Corpul meu se pregătea pentru ACȚIUNE! Se pregătea să facă ceva. Dar mi-am spus că sunt nervos. Am etichetat toate acele senzaţii ca pe un semn că ceva rău era pe cale să se întâmple şi nervii s-au înrăutăţit.

Vrei să ştii ceva sălbatic? Şase ani şi sute de discursuri mai târziu... .Încă mai simt exact aceleaşi lucruri în corpul meu în spatele scenei. Palmele îmi transpira. Inima îmi bate repede. Faţa mea se încinge. Armierele mele încep să picure. Fiziologic, sunt într-o stare de excitare. Sunt pe cale să intru în ACȚIUNE şi corpul meu se pregăteşte. Simt exact acelaşi lucru ca şi frica, doar o canalizez într-o direcţie pozitivă.

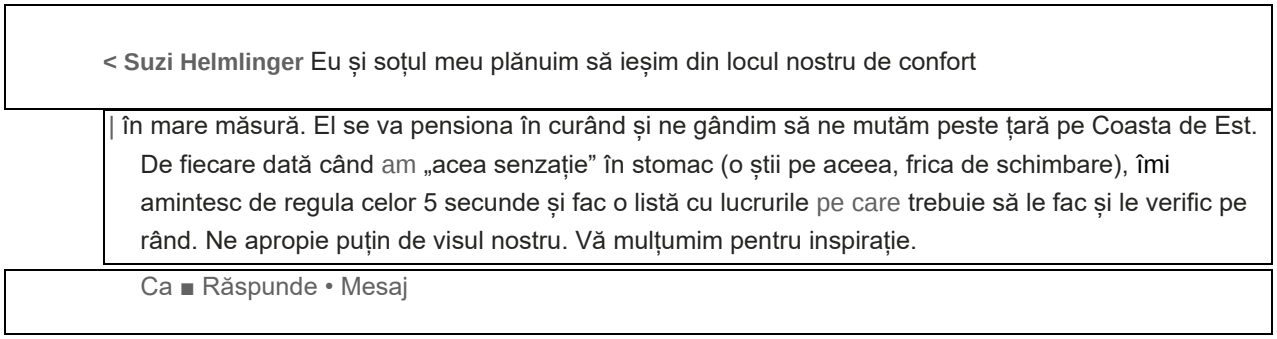
Cu cât ţin mai multe discursuri, cu atât am devenit mai confortabil şi mai încrezător în ceea ce spuneam, dar pe măsură ce am câştigat încredere în capacitatea mea, am observat că sentimentele din corpul meu nu au dispărut. Atunci mi-am dat seama că poate acesta era doar modul în care corpul meu se pregăteşte să fac ceva tare. Aşa că, am început să-mi spun că mă entuziasmez; în loc să-i spună nervozitate.

Spune că ești entuziasmat

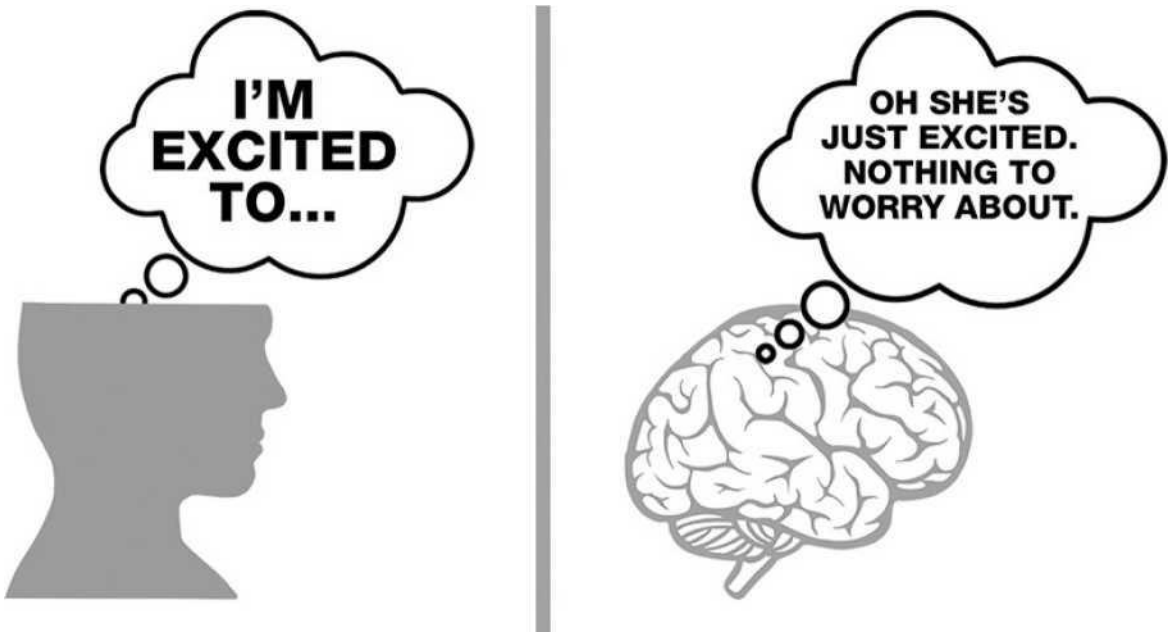
Nu am ştiut niciodată că „smecheria" mea are o ştiinţă serioasă în spate. Se numeşte „reevaluare a anxietăţii". Reîncadrarea anxietăţii tale ca emoţie chiar funcţionează. Este pe cât de simplu, pe atât de puternic. Profesorul de la Harvard Business School, Alison Wood Brooks, a efectuat studiu după studiu pentru a demonstra că nu numai că funcţionează pentru a reduce anxietatea, ci de fapt te face să performaţi mai bine la testele de matematică, vorbire şi aşa mai departe!

Pe scurt, din moment ce anxietatea este o stare de excitare, este mult mai uşor să-ţi convingi creierul că toate acele *sentimente nervoase* sunt doar emoţie, mai degrabă decât să încerci să te calmezi. Când au folosit această tehnică în experimente, de la cântatul karaoke până la ţinerea unui discurs în faţa camerei şi la susţinerea unui test de matematică, participanţii care au spus „Sunt încântaţi" s-au descurcat mai bine la fiecare

provocare decât acei participanţi care au spus „Sunt anxios”. Reîncadrarea nervoasă în entuziasm funcţionează, aşa cum a făcut Suzi. Ea a folosit #5SecondRule la 5- 4- 3- 2- 1 şi a împiedicat „acea senzaţie” din stomac să o oprească:


< Suzi Helmlinger Eu și soțul meu plănuim să ieșim din locul nostru de confort
| în mare măsură. El se va pensiona în curând și ne gândim să ne mutăm peste țară pe Coasta de Est. De fiecare dată când am „acea senzație” în stomac (o știi pe aceea, frica de schimbare), îmi amintesc de regula celor 5 secunde și fac o listă cu lucrurile pe care trebuie să le fac și le verific pe rând. Ne apropie puțin de visul nostru. Vă mulțumim pentru inspirație.
Ca ■ Răspunde • Mesaj

Acum, iată problema despre a-ţi spune *„Sunt încântat”* – nu reduce de fapt sentimentele care trec prin corpul tău. Îţi oferă minţii tale o explicaţie care te împuterniceşte. În acest fel, sentimentele nervoase nu escaladează. Rămâneţi sub control şi agitaţia din corpul vostru va începe să se calmeze pe măsură ce începeţi să vă mişcaţi.



Data viitoare când aveţi un atac de panică în timp ce faceţi cafea, aveţi frică de scenă, aveţi nervozitate înainte de joc sau vă faceţi griji în legătură cu un examen mare sau un interviu de angajare, utilizaţi regula #5SecondRule şi această nouă cercetare pentru a vă învinge anxietatea.

De îndată ce simţiţi că anxietatea îţi preia corpul, preia controlul asupra minţii tale, 5- 4- 3- 2- 1 începe doar să-ţi spui „Sunt atât de entuziasmat" şi împinge-te să mergi înainte.

Iată ce a făcut J. Greg când şi-a recadrat sentimentele pentru a învinge anxietatea:

J. Greg Morrison
Vizualizați profilul

Am reîncadrat această ezitare ca un oportunitatea de a-mi continua munca în acele 5 secunde, chiar dacă nu am chef. Am permis acest lucru „nu
simt că va deveni o tulburare de anxietate completă și cred cu adevărat că discuțiile tale m-au ajutat să găsesc o modalitate de a mă debloca. In sfarsit!!! Așadar, vă mulțumesc că m-ați ajutat să reîncadrez aceste sentimente de a nu mă simți niciodată ca fiind „normale" mai degrabă decât „nevrotice".

Impactul fizic (împingerea) este critic şi începe cu numărarea. Efortul tău permite cortexului tău prefrontal să preia controlul şi să te concentreze pe o explicaţie pozitivă. Când începeţi să utilizaţi această strategie, s-ar putea să o repetaţi de 27 de ori într-o oră. Prima dată când copilul nostru de 11 ani l-a folosit pentru a-şi învinge anxietatea de a dormi la casa unui prieten, el a spus „Sunt încântat să dorm din nou" iar şi iar pentru tot drumul de şase mile... binecuvântaţi-i inima mică.

Când am intrat pe aleea lui Quinn, am pus maşina în parcare şi am spus: „Ce mai faci?" El a răspuns: „Îmi bate inima în continuare şi stomacul îmi pare amuzant, dar sunt încântat să dorm." Asta a fost acum şase luni. Anxietatea lui legată de petrecerile în pijamă a dispărut. Acum este de fapt entuziasmat. Şi aceasta este puterea acestui instrument: funcţionează cu adevărat.

„Ești mai curajos decât crezi, mai puternic decât pari și mai inteligent decât crezi.”

-AA Milne

CAPITOLUL 14

BATĂ FRICA

„CUJAJ, INIMĂ DRAGĂ."

CS LEWIS

voi FACE să faci lucruri proaste. Una dintre cele mai mari temeri ale mele din viaţă a fost murind într-un accident de avion înflăcărat. Când trebuia să mă urc într-un avion, eram un ciudat complet. Aveam toate aceste superstiţii despre zbor. În primul rând, aş scana zona de îmbarcare căutând femei cu bebeluşi mici, bărbaţi sau femei în uniformă, preoţi, călugăriţe, scaune cu rotile, piloţi în afara serviciului care iau o plimbare spre casă sau doar oameni cu aspect în general bun. Apoi, mi-aş spune că Dumnezeu nu va lăsa avionul să coboare cu aceşti oameni drăguţi la bord. Asta m-ar linişti până mă urc în avion. Apoi fiecare lovitură sau sunet pe care l-a făcut avionul în taxiul spre pistă mi-a făcut inima să bată şi pieptul să se strângă.

Decolarea a fost cel mai rău. Când roţile au părăsit asfaltul, eram de obicei într-o stare de panică. Închideam ochii şi vedeam o explozie, terorişti, rândul meu ieşind din avion sau avionul pur şi simplu cădea din cer. Aş strânge braţul şi abia puteam respira. Dacă căpitanul ne vorbea prin difuzor, indicele meu de frică s-ar reduce la jumătate. Nu m-am relaxat până când luminile centurilor de siguranţă

s-au stins, ceea ce a fost semnul meu că piloţii credeau că este sigur să se deplaseze prin cabină. În mintea mea, asta însemna că ameninţarea imediată cu moartea prin prăbuşirea unui avion a luat sfârşit.

M-am vindecat de frica mea de a zbura, folosind #5SecondRule şi o formă specifică de reevaluare a anxietăţii pe care o numesc „gânduri de ancorare". Şi puteţi folosi Regula exact în acelaşi mod cu orice teamă. Zahara a făcut-o cu frica ei de a zbura „şi a funcţionat!"

Zahara Khan PS Aș putea să mă raportez la grijile tale legate de zbor pe care le-ai împărtășit la #pmilim din San Diego! Am crezut că sunt singurul care se temea ca scaunul lor să fie aruncat în aer într-un accident de avion (2) Din acest motiv, am încetat să mai urmăresc „Investigarea accidentului aerian" și „Secunde înainte de dezastru". Sfatul prietenului meu din 2011 și regulile tale de 5 secunde au ajutat

Spre deosebire de • Răspunde • Mesaj ©2

Rizwan Massani Zbori din nou? Like • Răspunde • Mesaj

Zahara Khan a făcut-o deja. Am încercat regula 5 secunde de data aceasta și a funcționat O Îmi place • Răspunde • Mesaj • © 1

Iată cum am făcut-o. Este aceeaşi tehnică despre care am vorbit cu Zahara.

Creați un Gând Ancoră

În primul rând, înainte de orice călătorie, vin cu „gândul meu ancoră". Acesta este un gând care este relevant pentru călătoria pe care o fac şi mă va ancora dacă se instalează frica. Încep prin a mă gândi la călătorie, la unde zbor şi la ce sunt încântat să fac odată ce ajung acolo.

Dacă mă îndrept să văd prieteni în Driggs, Idaho, gândul meu de ancorare ar putea fi urcarea pe muntele Table Top. Dacă călătoresc acasă în Michigan, s-ar putea să mă gândesc la momentul în care intrăm pe aleea casei părinţilor mei şi copiii mei ies din maşină pentru a-mi îmbrăţişa oamenii sau la o plimbare frumoasă de-a lungul Lacului Michigan cu

mama mea. Dacă mă îndrept la o întâlnire în Chicago, mă voi gândi să iau o cină

delicioasă cu un client. Odată ce am în minte o anumită imagine, restul este foarte uşor.

Această utilizare a #5SecondRule este o formă a ceea ce cercetătorii numesc planificarea „Dacă, atunci". Este o modalitate de a vă menţine controlul prin crearea în avans a unui plan de rezervă. Planul A nu este să devii nervos.

Dar **mă** urc în avion şi încep să mă simt nervos, **am** planul meu B: voi folosi regula #5Second Rule şi gândul meu de ancora pentru a-mi învinge frica de a zbura. Studiile arată că acest tip de planificare dacă-atunci îţi poate creşte ratele de succes de aproape 3 ori.

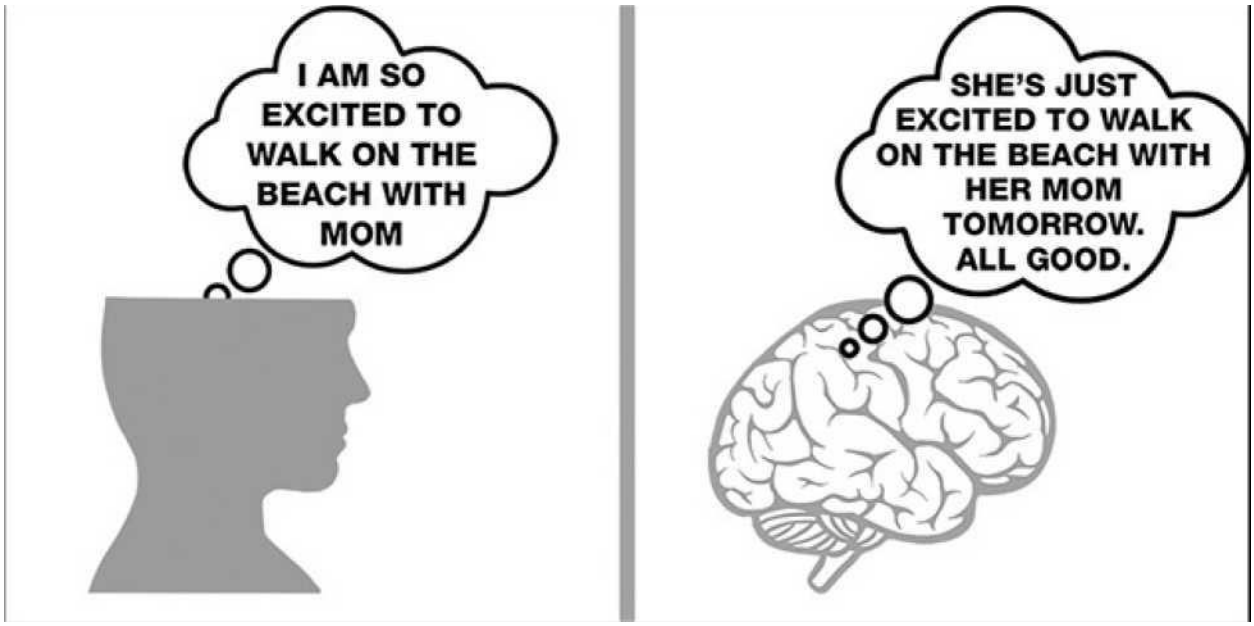
În avion

În momentul în care observ ceva care mă face nervos, fie că este un sunet alarmant, o turbulenţă, o urcare care pare să dureze prea mult, o vreme care arată de rău augur sau o atmosferă proastă de la un pasager de lângă mine, temerile mele pot fi declanşate cu uşurinţă, deoarece modelul meu de gândire este atât de înrădăcinat. Când se întâmplă acest lucru, încep să număr 5- 4- 3- 2- 1 pentru a-mi scăpa frica din cap, a-mi activa cortexul prefrontal şi a mă trage în momentul prezent.

Apoi, mă forţesc să mă ancorez pe imaginile specifice unde zbor şi mă gândesc cât de entuziasmat sunt să merg pe plajă cu mama, să iau cina cu un client în Chicago sau să urc Table Top Mountain cu prietenii mei.

Aceste imagini de ancorare sunt mementouri puternice ale unui adevăr simplu... dacă stau într-un restaurant din Chicago, iau cina cu clienţii mei diseară, sau mă plimb pe plaja din Michigan mâine dimineaţă cu mama mea, sau ajung acasă la timp pentru a face jocul de lacrosse al fetelor, evident că avionul nu s-a prăbuşit şi nu am de ce să-mi fac griji. Cel mai important, îmi ofer minţii contextul pe care îl caută – deci

că nu intensifică frica. Pe măsură ce mă gândesc la gândul ancorei, corpul meu se calmează.



Folosind această tehnică din nou şi din nou, mi-am vindecat teama de a zbura. Şi prin folosire, mă refer la folosirea lui din nou şi din nou. O să devină din ce în ce mai uşor până când dintr-o dată nu îţi va mai fi teamă. Ţi-ai antrenat mintea să implicit la pozitiv: entuziasm pentru ceea ce eşti pe cale să faci în loc de frică. Dana a reuşit să folosească această tehnică cu succes şi nu a fost niciodată „atât de calmă când a zburat".

Dana Siemsen Smith **Mi** -a plăcut să te urmăresc la convenția Kyăni! Am folosit metoda ta 5-4-3-2-1 în avion ieri și a funcționat! Nu cred că am fost vreodată atât de calm când zbor!! Multumesc!! Cuvintele tale au fost inspiratoare și înălțătoare!!!!!

Şi Fran a folosit-o în zborul spre casă imediat după ce a învăţat tehnica la o conferinţă din Dallas şi a făcut „o lume de diferenţă".

Hi! Multumesc! Am o poveste.

Întotdeauna am urât zborul și evit-o. Nerium Get Real a fost în Dallas și, din moment ce locuim în MD, a trebuit să zburăm. Am fost în pragul unui atac de panică tot zborul! Am fost atât de supărată încât am intrat pe nervii altora, lol. Avanză rapid pentru a vorbi la deveni real. NU-MI VINE SĂ CRED! A făcut o lume de diferență zburând acasă. De fiecare dată când simțeam panica am folosit regula ta de 5 secunde și la jumătatea zborului, mă uitam pe fereastră și făceam poze! Nu-mi vine să cred cât de mult mi-a fost dor de frică!

eu

Asta a fost o dovadă suficientă pentru mine și a funcționat și în alte domenii.

Îmi place ceea ce Fran a spus la sfârşitul notei ei: „Nu-mi vine să cred cât de mult îmi lipsea din cauza fricii!" Are dreptate şi este sfâşietor. Mi-am dat seama de acelaşi lucru – mă jefuiam de bucurie, oportunităţi şi magie în fiecare zi pentru că trăiam cu frică. Nu trebuie să fie aşa. În cinci secunde, poţi prelua controlul. Poţi învinge frica.

Astăzi, nu sunt niciodată nervos sau frică când mă îmbarc într-un avion. Ocazional,

dacă ne confruntăm cu turbulenţe aspre, voi sparge Regula, astfel încât să nu-mi bat unghiile în braţul persoanei care stă lângă mine.

Cu toate acestea, încă folosesc această tehnică atunci când mă confrunt cu alte temeri. Înainte de o negociere sau o conversaţie dificilă, de exemplu, voi crea un gând de ancorare pentru conversaţia sau negocierea care merge foarte bine. Mai exact, s-ar putea să-mi imaginez pe cineva îmbrăţişându-mă sau mulţumindu-mi pentru că „am purtat conversaţia" sau a făcut un prăjire pentru afacerea cu partenerul meu de afaceri la barul nostru preferat.

Acest gând mă ţine pe pământ, prezent şi puternic. Când intri într-o conversaţie gestionând o frică, nu poţi fi cel mai bun pentru că o parte a minţii tale este ocupată încercând să gestionezi acea frică în timp real. Atunci când ai un gând de ancorare, îţi permite să dispari frica în momentul în care observi că mintea ta se îndreaptă spre ea.

Amintiţi-vă, deşi temerile şi obiceiurile tale te pot deturna în cinci secunde, poţi relua controlul la fel de repede şi poţi „continua să faci asta" pentru totdeauna.

O **Claudia Granados** Mulțumesc, ne-ați ajutat pe mulți dintre noi să ne confruntăm cu temerile!!!

@ Am folosit deja metoda 5-4-3-2-1 și voi continua să o fac! Veșnic recunoscător!!!

Stăpânește-ți mintea și orice este posibil.

PARTEA 5

CURAJUL SCHIMBA TOTUL

CUM SĂ DEVENI CEA MAI ÎMPLINITĂ
Persoană pe care o știi

ne apropiem de sfârşitul cărţii. Aţi învăţat povestea Regulii, înţelegeţi conceptul de curaj de zi cu zi şi aţi acoperit mai mult

utilizări tactice ale #5SecondRule pentru a schimba comportamentul şi a vă răzgândi. Acum sunteţi gata să vă scufundaţi în subiectele mai profunde şi mai pline de suflet care vă influenţează conexiunea cu dvs.

În primul rând, vei explora încrederea şi cum o poţi construi folosind acte de curaj de zi cu zi. Veţi afla despre legătura surprinzătoare dintre încredere şi personalitate. Veţi întâlni oameni care au avut un mare succes în construirea încrederii lor şi veţi citi câteva postări profund sincere pe reţelele de socializare despre cum să vă reconectaţi cu cea mai importantă persoană din viaţa voastră – dvs. însuţi.

În al doilea rând , vei afla cum curajul de zi cu zi te ajută să-ţi descoperi pasiunea. Veţi întâlni bărbaţi şi femei care folosesc #5SecondRule pentru a câştiga bătălia cu frica şi pentru a găsi curajul să urmărească ceea ce este în inimile lor. Exemplele lor te vor inspira să faci acelaşi lucru.

În al treilea rând , veţi explora ce creează conexiuni profunde şi semnificative în relaţii şi de ce curajul este o componentă atât de importantă. Poveştile uimitoare din această secţiune te vor inspira să profiti la maximum de timpul pe care îl ai cu oamenii pe care îi iubeşti şi să-ţi ofere un singur lucru simplu pe care îl poţi face în orice moment şi în orice moment pentru a-ţi aprofunda relaţiile.

Aduceţi şerveţele.

Aceasta este secţiunea mea preferată a cărţii. Dacă îţi poţi îmbogăţi încrederea în sine, pasiunea şi conexiunea cu oamenii, viaţa ta se va transforma în moduri la care credeai că nu poţi decât să visezi.

Întotdeauna va exista cineva care nu vă poate vedea valoarea.

Nu lăsa să fii tu.

CAPITOLUL cincisprezece

CREDIREA ÎNCREDERII REALE

„Peștera de care ți-e teamă să intri Ține

COMOARA PE CĂUTAȚI.”

JOSEPH CAMPBELL

/\ marea greşeală pe care o fac oamenii este să gândească că încrederea este o chestiune de personalitate. Încrederea înseamnă doar că crezi în tine, în ideile tale şi în capacităţile tale. Oricine poate învăţa cum să devină mai încrezător. Nu este o trăsătură de personalitate. Este o abilitate.

S-ar putea să ai o personalitate extrovertită şi să vorbeşti mult, dar asta nu înseamnă că eşti încrezător. Cea mai vocală persoană din cameră ar putea fi cu adevărat nesigură şi spune doar ceea ce crede că îl va face să arate bine. Nu căuta mai departe decât mine. Multă vreme, am fost zgomotos şi stăpân, dar m-am simţit nesigur în mine, în ideile mele şi în abilităţile mele.

Cei mai liniştiţi oameni pe care îi cunoşti ar putea fi de fapt cei mai încrezători. Prietena ta cea mai bună, introvertită, s-ar putea să creadă în ideile ei cu mare încredere

(şi să se enerveze când nu o întrebi despre ele), dar îi este frică să vorbească pentru că faţa ei devine roşie. Nu îi lipseşte încrederea în ideile ei; are nevoie doar de puţin curaj să-şi treacă peste frica de a fi judecată pentru că are obrajii trandafiri.

Am avut o experienţă care ilustrează legătura dintre încredere, curaj şi personalitate. De asemenea, îţi va arăta încă o dată mândria autentică pe care o simţi atunci când 5- 4- 3- 2- 1 să te împingi în afara zonei tale de confort.

Recent, am avut ocazia să vorbesc la Cisco Systems, cea mai mare companie de tehnologie şi servicii de reţea din lume. Câteva luni mai târziu, am fost invitat înapoi să susţin o discuţie similară, de data aceasta către un grup de inginerie senior.

Când am ajuns pentru a doua discuţie, un bărbat a venit la mine în timp ce mă întemeiam cu echipa AV. Era atât de încântat să mă vadă şi m-a întâmpinat cu îmbrăţişarea caldă a unui vechi prieten. Fiind din Midwest, nu iubesc nimic mai mult decât o îmbrăţişare bună. Cu greu şi-a putut stăpâni entuziasmul şi a spus că „avea ceva atât de interesant să-mi spună despre Regulă".

Mă văzuse vorbind la Cisco Live cu câteva luni în urmă. În timpul acelui discurs, aşa cum fac adesea, am dat publicului o temă pentru acasă folosind regula #5SecondRule:

Prezintă-te astăzi la trei străini, folosind regula celor 5 secunde.

Apoi, le-am explicat cum vreau să facă această sarcină:

Fii atent la instinctele tale şi la momentul în care te simţi „tras" de cineva. Acesta este „momentul push. „Apucă-l. Începeţi să număraţi 5- 4- 3- 2- 1 şi începeţi să mergeţi către persoana respectivă în cinci secunde înainte ca mintea să vă convingă să renunţaţi la ea.

În continuare, le-am explicat publicului la ce se pot aştepta atunci când încearcă această temă simplă. Momentul în care vor vedea pe cineva pe care şi-ar dori să-şi cunoască mintea se va umple cu un milion de scuze de ce nu ar trebui să treacă şi să se prezinte:

Oh... stai. Ei vorbesc cu alţi oameni şi nu vreau să fiu nepoliticos; pare ocupată, aşa că o voi prinde mai târziu; se uita la telefonul lui ca sa nu vreau sa intrerup; nu e mult timp aşa că o voi face la următoarea pauză.

Şi toate acele lucruri pe care le crezi — nu sunt adevărate. În schimb, creierul tău încearcă să te deraieze.

După ce noul meu prieten inginer şi-a recapitulat propria sarcină, el a descris ce i s-a întâmplat. După discursul meu, la Cisco Live, a fost pe hol şi a avut un „moment de împingere". John Chambers, CEO-ul Cisco, a trecut pe lângă un grup de lideri seniori. Acum, trebuie să înţelegeţi, John Chambers este o legendă la Cisco şi, din toate punctele de vedere, este un tip foarte grozav. Chambers a fost CEO timp de douăzeci de ani şi chiar a doua zi, urma să fie anunţat că va renunţa din funcţia de CEO şi că Chuck Robbins va prelua conducerea.

Aşadar, noul meu prieten, inginerul, stătea pe hol proaspăt după ce a învăţat regula #5SecondRule. L-a văzut pe Chambers şi instinctele lui s-au aprins. Imediat a avut impulsul să se prezinte şi să-i mulţumească lui Chambers pentru că l-a inspirat, pe lângă faptul că i-a făcut cunoştinţă despre mândria pe care o simţea fiind inginer la Cisco. Mi-a spus că ştie că ar trebui să o facă şi a încercat să se împingă, dar a îngheţat.

El a explicat că s-a simţit paralizat, adăugând că este un „introvertit" şi că „genul ăsta de lucruri" nu-i vine în mod natural. Momentul a trecut. Eroul său a dispărut pe hol şi şi-a petrecut restul zilei bătându-se pentru că nu a „împuşcat să-l întâlnească". Dar, din fericire, acesta nu este sfârşitul poveştii lui.

A doua zi dimineaţă, noul meu prieten făcea jogging lângă golful San Diego, în parcul Embarcadero din centrul oraşului San Diego. Această pistă frumoasă de biciclete de-a lungul portului a fost (ca de obicei) plină de alergători, biciclişti şi plimbări. Avea căştile înăuntru şi asculta muzică, înţelegând totul. Şi dintr-o dată, cine crezi că a fost înaintea lui pe drum? Aşa e, John Chambers.

Chambers era singur, avea căştile puse şi face şi jogging. Prietenul meu mi-a spus că ştie că asta este. Acum ori niciodată. El a spus: *„Am fost imediat îngrijorat că îi voi întrerupe timpul pentru el însuşi şi că va fi nepoliticos, dar m-am surprins ezitând şi am început să număr invers 5-4-3-..."*

A grăbit să-l prindă pe Chambers, l-a bătut pe umăr, şi-a cerut scuze pentru întrerupere şi apoi i-a explicat cum a vrut întotdeauna să-i mulţumească personal pentru cariera incredibilă pe care a avut-o la Cisco. Cei doi bărbaţi s-au oprit din jogging şi au început să meargă împreună prin Embarcadero.

Potrivit prietenului meu, Chambers a fost încântător şi antrenant. Au discutat tot felul de subiecte: muncă, viaţă şi chiar o idee pe care prietenul meu a legat-o de un proiect la care lucra. La sfârşitul discuţiei, Chambers i-a strâns mâna, i-a mulţumit că s-a prezentat şi i-a dat inginerului numele unei persoane senior în organizaţia responsabilă cu inovarea. „Foloseşte-mi numele şi spune-i că am vorbit şi că am vrut să-i împărtăşeşti ideea ta", a spus Chambers.

Noul meu prieten strălucea suficient de strălucitor încât să lumineze camera în timp ce îmi spunea povestea. „A fost punctul culminant al carierei mele, Mel. Şi dacă nu ar fi fost #5SecondRule, nu s-ar fi întâmplat niciodată. Nu pot să-ţi mulţumesc suficient."

Şi apoi a adăugat: „O, Doamne, aproape că am uitat; Acum iau un interviu pentru un loc de muncă cu omul căruia mi l-a prezentat Chambers!"

A primit slujba?

Sincer, habar n-am. Un nou loc de muncă nu este scopul poveştii. Aceasta este o poveste despre actele de curaj de zi cu zi şi despre modul în care acestea construiesc încrederea. Această experienţă singulară are potenţialul de a schimba mai mult decât un loc de muncă. Dacă va continua să folosească Regula pentru a-şi asculta şi urma instinctele, ar putea foarte bine să schimbe traiectoria a ceea ce este posibil pentru viaţa lui.

Exuberanţa lui nu a fost neapărat despre întâlnirea cu CEO-ul, deşi asta e mişto, ci mai mult despre cât de bine se simte când îţi onorezi propriile dorinţe şi preiei controlul asupra vieţii tale.

Ţine minte, încrederea în tine se construieşte prin acte de curaj de zi cu zi. Asta trăia: strălucirea de a şti că poate conta pe el însuşi. Cu cât prietenul meu inginer practică mai

mult acte de curaj de zi cu zi, cu atât va deveni mai încrezător în sine.

Amintiţi-vă, încrederea este creată de lucrurile mici pe care le faceţi în fiecare zi şi care construiesc încredere în tine.

Am primit un mesaj de la un bărbat pe nume Bill care mă va ajuta să ilustrez acest aspect despre învăţarea să ai încredere în tine. Bill a descris o luptă pe care mulţi dintre noi o înfruntăm cu un nivel de curaj care este inspirator.

„Am o problemă să fiu eu adevărat."

Viaţa lui Bill în exterior sună remarcabilă. Este căsătorit, are patru copii grozavi, o carieră de succes şi este preşedintele unei asociaţii profesionale. „Viaţă grozavă, nu?" Sigur sună aşa. Dar ceva lipseşte. Şi este o legătură semnificativă cu el însuşi.

Bill este suficient de curajos pentru a admite că „nu trăieşte cu convingere" şi că (la fel ca mulţi dintre noi) şi-a dezvoltat un obicei de a „ezita, să gândească prea mult, apoi să nu facă sau să spună niciodată ceea ce ar trebui să fac sau să spun". Bill se simte de parcă „şi-a pierdut cumva capacitatea de a face o legătură reală cu oamenii".

El uită de cea mai importantă persoană cu care şi-a pierdut legătura – el însuşi. Când pierzi contactul cu tu adevărat, te vei simţi în derivă, îţi vei pierde încrederea şi viaţa ta îşi va pierde „aroma de congruenţă".

O B!l1

ThiJiks și felicitări pentru tine pentru că ai Iha guta lo tei: it like you see rt. Am 53 de ani, 8 tată tfd, cu 3 fiice în sus se termină acum și cinci ani de multe ori <jld Jtirnfor băiat cu a doua mea soție. Sunt un Sr. Pro jac I Manager pentru compania mea, precum și pentru ctoparfowitul nostru de Con*Irvction, sunt , de asemenea, voluntar cu capitolul tetri PMI, doar generând informații despre condițiile mele Pteslcfont. Deci, gtesl rifo huh? Cu excepția faptului că am o iaaue să fie adevăratul eu. Am Fost cumva abilitatea de a teak&e root ccnnootion cu oamenii Lucrurile *te nu veeyoxtiting m the dormitor. Mă lupt să știu ce vreau cu adevărat. Și am obiceiul de a ezita, de a gândi, apoi de a nu face niciodată ceea ce ar trebui să fac gr iiying. Nimic zdrobitor, dar pur și simplu să nu se descurce cu cooviotioo. Jiralul meu răspândit nu are acea aromă de congruență. Deci, regula de cinci secunde Wrtte info my it4 ths tost Sambata la PMl NA UM,

Îl poţi recupera cu #5SecondRule. Bill a început să-l folosească pentru a lucra la relaţia cu el însuşi. Să mergi adânc şi „încet câte puţin" să începi să mergi pe „călătoria celor o mie de paşi", împingându-se să facă lucrurile mărunte care „în linişte" te învaţă să ai încredere în tine.

Şi iitle cu iittl«-1 naos a început călătoria de o mie de paşi. Trezim dimineața și plimbăm câinii. A fi sincer, dar plin de tact cu oamenii. Readuc fiecare șansă pe care o am . Luarea unor decizii dificile la locul de muncă. Concentrându-mă pe priorități și să fiu capabil să spun nu atunci când trebuie. Să mă dau jos din pat și să scoți câinii afară. Doar pași mici, dar sunt emoționanți și, de asemenea, învăț în liniște să am încredere în mine. O mare diferență pentru că merg înainte.

O viaţă bună este alcătuită din paşi mici – „a lua decizii grele", „a putea spune nu", chiar şi „a te da jos din pat şi a scoate câinii" doar pentru că ai spus că o faci – pot fi paşi mici în „învăţarea să ai încredere" în tine, dar sunt cele mai „excitante" mişcări pe care le poţi face pentru încrederea ta.

Trayce este o mamă în vârstă de 48 de ani care stă acasă, care s-a simţit blocată într-o rută când a descoperit regula #5Second Rule şi „WHAM... ca şi cum ar fi fost aprinsă o lumină". Ea foloseşte Regula pentru a face lucruri care „sunt mici în marea schemă a lucrurilor, dar sentimentul şi înălţarea pe care mi le dau sunt uriaşe" - cum ar fi vorbirea la biserică sau postarea unei fotografii cu ea online.

Iată ce am învăţat de la Bill: Lucrurile mici nu sunt deloc mici. Sunt cele mai

importante lucruri dintre toate. Şi se adună. Dacă te împingi la 5- 4- 3- 2- 1 la „lucrurile mici" îţi dă încredere să faci „marea schemă a lucrurilor".

„Majoritatea aplicaţiilor au fost mici în marea schemă a lucrurilor, dar sentimentul şi înălţarea pe care mi le-au oferit sunt uriaşe.

Iată o listă scurtă cu câteva lucruri pe care le-am făcut folosind regula celor 5 secunde ***pe care altfel nu le-aş fi făcut*** *.*

M-am ridicat şi am dansat singură la un concert de muzică, mi-am făcut şi am postat o poză cu un autor pe care-l admir [nu-mi plac pozele cu mine], am vorbit în faţa unei congregaţii din biserica mea, am vorbit cu soţul meu despre ceva care mă deranjează, m-am prezentat unor oameni pe care voiam să-i cunosc şi am reuşit să-mi depăşesc lucrurile la fel de mult.

În sine, acestea nu sunt evenimente zdrobitoare, dar le-am făcut din cauza puterii din spatele regulii de 5 secunde a lui Mel.

Încerc să folosesc acest instrument acum pentru lucruri pe care le consider a fi lupte mai mari, cum ar fi pierderea în greutate în plus pe care o port de 25 de ani şi pentru a-mi face curajul să merg la Reuniunea mea de 30 de ani de liceu, având în vedere cantitatea de greutate pe care am luat-o.

Am folosit chiar şi regula celor 5 secunde pentru a scrie şi a trimite povestea mea. De asemenea, încerc să împărtăşesc şi altora mesajul lui Mel cu privire la regula celor 5 secunde şi am auzit şi am văzut pe unii oameni punând-o în practică pentru ei înşişi. Ştiu că voi continua să folosesc această formulă responsabilă şi totuşi atât de simplă, care schimbă viaţa.

Pentru prima dată după mult timp, simt că încep să mă dezlipesc şi să ies din drum... şi abia aştept să văd ce se întâmplă mai departe.

Mulţumesc, Trayce"

Încrederea se formează atunci când faci lucruri care îţi afirmă sentimentul de sine, în special atunci când sunt lucruri pe care s-ar putea să nu le faci în mod normal, cum ar fi să te trezeşti la timp, să vorbeşti în faţa bisericii sau să-l alungi pe CEO-ul Cisco pe o pistă de biciclete. Acestea sunt acte de curaj de zi cu zi şi creează încredere.

Crystal a participat la acelaşi eveniment Cisco Live 2015 ca inginerul şi mi-a scris despre #5SecondRule. Ea „şi-a dat seama că în ultimii 8 ani" a „ghicit fiecare pas" pe care l-a făcut: *am crezut că cineva este interesant şi apoi o secundă mai târziu mintea îmi va oferi un milion de motive pentru care să nu încerc să-i vorbesc.*

Ea a început să implementeze 5- 4- 3- 2- 1 şi „imediat" stând mai întâi lângă oameni pe care nu îi cunoştea într-o sesiune de pauză. A doua zi, când instructorul a întrebat dacă are cineva întrebări, ea „şi-a dat seama că am făcut-o, dar i-a fost jenă chiar şi să întreb... apoi s-a gândit că ştii ce ai fi ridicat dacă ai înceta să te mai gândeşti la asta, aşa că am făcut-o".

Folosind #5SecondRule, ea s-a ridicat şi şi-a pus întrebarea. Ea a inspirat şi alte două femei să se ridice într-o cameră plină de ingineri bărbaţi. În continuare, ea a făcut 5- 4- 3- 2- 1 şi s-a impus să meargă la un meci de baschet când nu avea chef şi chiar şi-a găsit curajul să ceară o carte de vizită unui VP. Datorită acestor acte de curaj cotidian, încrederea ei a crescut de la eveniment şi viaţa ei s-a schimbat complet: un nou loc de muncă, un nou titlu şi o casă nouă.

ju iernai

Am participat la Cisco Live 2015 și am auzit că ați vorbit despre regula celor 5 secunde - A fost superb! Nu mi-am dat seama că în ultimii 8 ani am spus al doilea rând fiecare pas pe care îl făcusem. Am crezut că cineva este interesant și apoi, *într-o* secundă mai târziu, mintea mea mi-ar oferi un milion de motive pentru care să nu încerc să vorbesc cu ei. După ce am auzit despre regula ta de 5 secunde E, m-am trezit să o implementez imediat! Am întâlnit oameni pe care nu i-aș fi întâlnit dacă nu aș fi făcut-o.

Am intrat într-o clasă plină de oameni și am căutat oameni pe care J-a știut să stea lângă ei și apoi am spus hei ce faci. Du-ți fundul acolo și cunoaște oameni noi, stai oriunde. Am făcut- Apoi, când instructorul a întrebat dacă cineva are întrebări, mi-am dat seama că am făcut-o, dar mi-a fost rușine chiar și mai ales dacă J ar fi trebuit să se ridice în picioare- apoi m-am gândit că știu ce ai fi fost dacă te-ai fi gândit la asta, așa că am făcut-o. 3 m-am ridicat și mi-am pus întrebarea.
După ce au făcut și celelalte două fete dintr-o cameră plină de bărbați

S-a simțit grozav! Mai târziu am fost invitat să văd un meci de baschet și la început a sunat grozav, dar apoi m-am gândit că ar trebui să mă odihnesc la hotel. Sunt atât de bucuros că am decis să merg cu primul meu instinct - L l-am întâlnit pe vicepreședintele Cisco și chiar și-a obținut cardul!

Ziua în care te-am adunat la Cisco Live a spus multe despre mine! Am un nou loc de muncă care îmi plătește suma pe care o merit. Am un nou lucru [am sărit trei poziții!}. Am făcut, în sfârșit, saltul de a cumpăra o casă după mulți ani de gândire la asta. Cel puțin unul pe care îl pot spune este mulțumesc. Vă mulțumesc că mi-ați deschis ochii la regula celor 5 secunde care a făcut toată diferența!

Nobuo a început să folosească #5SecondRule după ce a fost „eliberat dintr-un rol de director executiv". Şi-a pierdut motivaţia şi „s-a simţit incapabil".

> **Nobuo Kishi** Cu 2 ani în urmă, m-am întâmplat să urmăresc prezentarea TEDX a lui Mel Robbins. Ascultând discursul lui Mel, mi-am dat seama că regula celor 5 secunde ar putea funcționa pentru mine. După ce am fost eliberat dintr-un director executiv al unei companii, viața mea s-a schimbat complet nu numai mental, ci și financiar. Mi-am pierdut motivația de a crea o viață nouă și am simțit că sunt incapabil. Cu toate acestea, regula celor 5 secunde m-a ajutat foarte mult și am decis să aplic regula în viața mea de zi cu zi. După ce am început să folosesc regula, încetul cu încetul puterea și energia mi-au revenit în inimă, minte și corp. Citez adesea comentariul lui Mel pe blogul meu și îl traduc în japoneză.
>
> Mel, roagă-te pentru succesul tău din țara soarelui răsare.

Folosind Regula pentru a practica acte de curaj zilnic „încet câte puţin", Nobuo a descoperit, la fel cum a făcut Crystal, că „puterea şi energia mi-au revenit în inimă, minte şi trup". S-a întors pentru că şi-a dovedit că are puterea de a schimba lucrurile în viaţa lui.

Mai este un punct pe care vreau să-l subliniez despre personalitate şi încredere. Îţi aminteşti ce a spus inginerul imediat după ce a descris cum a îngheţat prima dată când l-a văzut pe Chambers trecând pe hol? El a oferit un fel de explicaţie: „Sunt un „introvertit" şi „genul ăsta de lucruri" nu vine de la sine."

Ce se întâmplă dacă ţi-aş spune că nimic din viaţa sau personalitatea ta nu este fix sau „vine de la sine" oricum? Nimic nu vine de la sine până nu îl exersezi. De aceea, tot spun că trebuie să „practici" acte de curaj de zi cu zi.

Ai capacitatea de a îmbunătăţi, schimba sau îmbogăţi fiecare aspect al vieţii tale, prin acţiune. Profesorul Brian Little, psiholog la Universitatea din Cambridge, tocmai a ţinut o conferinţă TED grozavă, *„Cine eşti, cu adevărat? Puyyle al personalităţii."* În ea, el vorbeşte despre diferenţa dintre extrovertiţi şi introvertiţi şi despre lucrurile care ne fac ceea ce suntem. Potrivit profesorului Little, „Sunt faptele. Sunt proiectele personale." El descrie cum unele dintre trăsăturile noastre sunt mai fixe şi mai automate, dar multe sunt

„trăsături gratuite" pe care le putem ajusta pentru a avansa un proiect de bază în viaţa noastră.

Little explică că, la fel ca inginerul de la Cisco, este şi un introvertit. Cu toate acestea, proiectul lui de bază, personal, este să mărturisească. Îi place să predea. Deci, chiar şi ca introvertit, el „acţionează din caracter" atunci când se află în faţa clasei în legătură cu elevii săi. Cum o face? Prin acţiuni deliberate şi intenţionate. Se împinge să o facă.

Proiectul personal al inginerului a fost să-şi exprime recunoştinţa lui John Chambers. De aceea a avut instinctul de a „acționa în afara caracterului". Cum s-a împins de fapt să facă asta? A doua regulă #5. În ambele exemple au fost prezente două lucruri – dorinţa de a face ceva semnificativ (conectează-te cu studenţii sau cu un CEO) şi acţiune deliberată (o împingere de a acţiona în afara caracterului).

Este mai greu pentru o introvertită să meargă la un CEO, să vorbească în faţa bisericii ei sau să predea o clasă decât se simte pentru un extrovertit să facă aceste lucruri? Pot fi. Poate că nu. Depinde de cât de încrezător este individul. Şi încrederea, după cum ştiţi, nu are nimic de-a face cu personalitatea.

După cum îi place profesorului Little să spună, „eşti ca alţi oameni şi ca nimeni altcineva". Ceea ce ştiu este că prima dată când faci ceva, va fi dificil şi poate puţin înfricoşător. O să ai nevoie de puţin curaj. Cu toţii suntem capabili să „acţionăm din caracter" atunci când acesta serveşte unui scop important. Cel mai important scop la care mă pot gândi este să-ţi îmbunătăţeşti viaţa în moduri care să te facă să prinzi viaţă şi să te simţi fericit şi împlinit.

Cum „porţi în afara caracterului" pentru a face acea lucrare? Ai ghicit: te afirmi şi practici acte de curaj de zi cu zi folosind #5SecondRule. Aceste acte pot să nu pară „străbătătoare de pământ", dar vor spulbera îndoielile de sine în timp.

Există atât de multă măreţie în fiecare dintre noi. Regula ne ajută să vedem cât de „înfuriat de incredibili" suntem cu toţii, aşa cum Amber a descoperit despre ea însăşi.

amberoh@melTobbinslive ești incredibil de incredibil și datorită ta, acum știu că și eu. M-ai inspirat!!!!! Mi-a plăcut să te ascult!

Ceea ce ne duce înapoi la punctul de început: cu cât practici mai mult acte de curaj, cu atât mai mult vei crede că deţii controlul asupra vieţii tale şi, ca urmare, cu atât vei deveni mai încrezător. Chiar şi atunci când ceea ce trebuie să faci te sperie de moarte, Regula te ajută să iei măsuri curajoase. Michelle a găsit curajul să renunţe la „slujba ei toxică, plină de anxietate" şi, deşi este „speriată de necunoscut", acel act de curaj de zi cu zi a făcut-o „mai încrezătoare în mine şi în capacităţi".

Mi- am renunțat la slujba mea toxică, plină de anxietate, săptămâna aceasta și, deși sunt atât de speriat de necunoscutul care va apărea, nu m-am simțit niciodată mai încrezător în mine și în capacități după ce am citit Stop Saying Your Fine. Vreau să-ți mulțumesc atât de profund că m-ai împins să merg spre ceva mai bun. Mă schimbi fără să știi! Tu rock!

După cum a descoperit Michelle, a face lucruri care te sperie de fapt te face mai încrezător. Dacă ai curajul să acţionezi, va urma încrederea ta. De fiecare dată când te împingi să vorbeşti când eşti nervos, acţionezi când ţi-e frică sau ajungi la sală când nu ai chef, îţi dai seama că te poţi baza pe tine pentru a realiza orice. Din această credinţă în abilităţile tale personale decurge încrederea ta.

Jay merge la un liceu de arte spectacolului din Toronto, dar „a fost mereu nervos să iasă după lucruri". Folosind Regula, a audiat pentru mai multe roluri, a primit mai multe roluri în spectacole şi, de asemenea, a „căpătat multă încredere în sine".

Jay

Hei Mel,
Nu știu dacă îți amintești ultima dată când am vorbit, a fost acum ceva timp. Am vorbit pe scurt despre cum m-ai inspirat cu adevărat cu regula celor 5 secunde. Vă pot spune că în câteva luni de la folosirea regulii , a început să-mi schimbe cu adevărat viața. Merg la un liceu de arte spectacolului din Toronto. Îmi place! În fiecare zi lucrez cu o echipă inspirată de profesori și directori. Întotdeauna mi-a plăcut să cânt și , de asemenea, am fost mereu nervos să ies pentru lucruri. Punând în practică regula celor 5 secunde , constat că acum nu numai că am primit mai multe piese, dar am câștigat multă încredere în mine. Acum simt că am pasiunea să-i inspir și pe alții. Am vrut să-ți arăt ceva,

Cu cât foloseşti mai mult Regula, cu atât mai repede îţi va creşte încrederea. Stacey

foloseşte Regula „aproape zilnic” pentru a acţiona cu curaj şi „să vorbească cu oamenii faţă în faţă”, „a face spectacole acasă” pentru afacerea ei şi „nu se mai ascunde” din cauza fricii. Folosirea regulii în acte de curaj de zi cu zi a ajutat-o să „crească în moduri pe care nu le-am crezut niciodată posibil”. Ea şi-a cultivat încrederea pe care şi-a dorit-o întotdeauna şi se simte „uimitor”.

> Regula ta m-a ajutat să cresc în moduri pe care nu le-am crezut că sunt niciodată posibile... Am această încredere acum, pe care nu m-am gândit niciodată că sunt capabil să o am și îi arăt echipei mele că se află și în interiorul lor.
> Nu mai amân... pe NIMIC.... ceea ce în sine este o realizare UIMIZĂ pentru mine.

De-a lungul acestei cărţi, aţi citit poveşti despre oameni care au făcut paşi foarte simpli sau aparent mici înainte – şi întreaga lor viziune asupra vieţii s-a schimbat. Este tentant să respingi aceste poveşti, deoarece pare de neplăcut faptul că, pur şi simplu, trezindu-te la timp în fiecare dimineaţă, poţi crea o reacţie în lanţ care să-ţi afecteze încrederea. Cu toate acestea, exact aşa o faci. Nu te mai concentra pe lucrurile mari. Foloseşte 5- 4- 3- 2- 1-GO pentru cele mai mici lucruri - şi vei vedea că aceste momente nu sunt de fapt atât de mici.

După cum a spus Bill, acţiunile curajoase zilnice de a te da jos din pat, de a lua decizii dificile, de a fi capabil să spui nu, de a da înapoi fiecare şansă pe care o ai şi de a te concentra pe priorităţi creează un efect de undă care îţi schimbă viaţa. Aceştia sunt paşi mici, dar răsplata este tot ceea ce cauţi: încredere, control şi un sentiment de mândrie

care se simte al naibii de bine.

Vorbește din inimă, chiar dacă vocea îți tremură.

CAPITOLUL ȘAISISE

Urmărirea pasiunii

„EXISTĂ O VOCE CARE NU

Folosește cuvinte, ascultă.”

RUMI

| De-a lungul anilor, am primit o mulţime de întrebări despre cum să-ţi găseşti pasiunea şi scopul. Nu mi s-a cerut niciodată să ajut pe cineva *„să se gândească la pasiunea lui”*. Asta pentru că găsirea pasiunii tale este un proces activ şi vei descoperi că #5SecondRule este un instrument incredibil pe măsură ce oportunităţile încep să apară. Ceea ce îi împiedică pe oameni să-şi găsească pasiunea este că nu pot să iasă din gânduri şi să treacă la acţiune. Când foloseşti #5SecondRule pentru a te împinge 5- 4- 3- 2- 1 să începi să explorezi şi să te apleci în oportunităţile pe măsură ce apar, vei fi şocat unde te duce.

Începeți să explorați

Cum explorezi? Angajează cel mai bun ghid pe care îl poţi găsi: curiozitatea ta. Curiozitatea ta este modul în care instinctele te fac să fii atent la ceea ce ţine cu adevărat inimii tale. Dacă nu te poţi opri din a te gândi la ceva, fă din ceva noul tău hobby. De asemenea, acordaţi o atenţie deosebită invidiei. Dacă te simţi gelos pe altcineva, explorează acel sentiment. Pe ce aspect al vieţii lor eşti gelos? Acest lucru vă poate oferi un indiciu despre ceea ce doriţi cu adevărat pentru dvs.

Apoi, împingeţi-vă să faceţi paşi simpli pentru a explora acel subiect: citiţi despre el, vizionaţi tutoriale video, vorbiţi cu oamenii, luaţi o clasă şi scrieţi un plan. Vei fi surprins de ceea ce se întâmplă în timp.

Pasiunea ta ar putea fi fotografia. Când Chris a descoperit prima regulă #5SecondRule în urmă cu patru ani, a fost CIO la o bancă (şi încă mai este) şi i-a plăcut întotdeauna fotografia. A folosit Regula pentru a se forţa să-şi exploreze pasiunea şi, după două coperţi de reviste şi mai multe premii, este fotograf profesionist.

Chris

Mel Robbins

Așa că vineri înainte de filmarea Stagger Moon Band la Sowannee am primit un e-mail de la o femeie uimitoare pe nume Mel Robb ns. Principiile lui Mel ale regulii celor 5 secunde m-au condus pe calea celor 4 acoperiri. Mai multe premii și votat Cel mai bun fotograf doar pentru a numi câteva lucruri. Principiul ei este simplu. Dacă aveți o idee, acționați asupra ei în primele 5 secunde. Simplu nu? Nu este așa pentru mulți dintre noi. Ideile ne apar tot timpul în capul nostru creator și le lăsăm să plece. Așa că, după ce am văzut-o în TED vorbind acum 4 ani, am fost convins că pot face asta! Ei bine, doamnelor și domnilor, sunt aici să vă spun că din punct de vedere creativ este uimitor. Când îți apare o idee în cap, notează-o sau doar fă-o! Este într-adevăr simplu.

Poate că eşti interesat să lansezi o afacere cu alimente gourmet. Nu contează dacă nu ai mai făcut-o până acum. În lumea de astăzi, aveţi atât de multe resurse la dispoziţie pentru a vă ajuta să exploraţi. Luaţi ca exemplu Eric. Locuieşte în Cambodgia şi a avut o idee de a începe o afacere de export. El se străduieşte să înveţe tot ce poate, vizionand videoclipuri YouTube şi citind cărţi.

Eric

I currently live in Cambodia and have been here almost two years. I came here after a divorce to teach English, as well as, to learn to be content being by myself.

Lately I've felt very homesick yet my gut had told me that if I returned to Atlanta, GA (where I'm from) I would regret it.

I've had an idea of wanting to start a business exporting some rare food items from here that are not available in the US and should be as I want to share these wonderful ingredients from this lovely country w/ people in the US. I have a great friend in Atlanta that runs a gourmet food wholesale distribution company that sells many comparable niche items.

I have a product, I have a way to distribute the product, yet I had no idea how to start yet run my own business. Since 1 watched your TED talk I have purchased and already read half of a 'starting your own import/export business' book along w/ several YouTube videos.

For the first time in my life, I have an idea that I'm passionate about that could actually become my own business.

Aşa îţi „descoperi" pasiunea, 5- 4- 3- 2- 1 explorezi până când te loveşti de ea.

Creați impuls

Va începe ca doar un instinct. Întotdeauna o face. Mai întâi iei o clasă. O clasă duce la o certificare. O certificare duce la conversaţii. Conversaţiile duc la oportunităţi. Oportunităţile mici duc la altele mai mari. Poate că veţi dori să împărtăşiţi ceva ceea ce învăţaţi cu oamenii de la locul de muncă, aşa că utilizaţi Regulă, împingeţi-vă pentru a o face. Atunci începe impulsul.

Mă vei blestema pe măsură ce lucrurile încep să se întâmple, dar îţi vei mulţumi pentru că ai găsit curajul să ai încredere în inima ta şi să explorezi ceea ce găseşti fascinant. Jo, un bancher din Londra, este un exemplu fabulos al modului în care ceva mic, cum ar fi a lua o clasă, poate deveni ceva remarcabil, ca o carieră complet nouă. Această poveste este un

exemplu incredibil al modului în care impulsul se construieşte din ceva mic. Verificaţi asta:

Jo, un bancher din Londra, este un exemplu fabulos al modului în care ceva mic, cum ar fi a lua o clasă, poate deveni ceva remarcabil, ca o carieră complet nouă. Această poveste este un exemplu incredibil al modului în care impulsul se construieşte din ceva mic. Verificaţi asta:

Joanne McLellan
View Profile

I did a presentation on limiting beliefs and an introduction to our 'maps of the world' at my team meeting of 8 people -1 was nervous but I did it as I'd recently qualified as a master NLP Practitioner and I wanted to share what I'd learnt. When the presentation ended my head of function walked up to me and said "this is what you should be doing, you could make a career doing this" (I currently work in banking, I'm a banker).
To say I was buzzing after this and the other feedback I got made me feel awesome was an understatement. I got brave and decided to put the 5 second rule In action so 1 went to my laptop and typed an email to one of the largest women's network in the UK (managed by Lloyds Banking Group, my bank) called Breakthrough to offer my services. I think I actually posted on your Facebook page that morning something like "5 second rule in action today"! Long story short they came back and said they would love me to do presentation to their Scotland

devision. Fast forward a couple weeks to Tuesday last week and a very nervous me was, I'll be honest, cursing you and the 5 second rule as I was terrified but I did the presentation and you know what?!? I was so good we have a waiting list of people who couldn't make it (due to the line being blocked out, timing of the first session and word of mouth on how good it was) so I've been asked to run a second session! I've also been approached about jobs and people are asking me to help them work through their limiting beliefs and supper them with their goats (or outcomes)! All of this happened because of the 5 second rule and sending one email! Oh I should also mention I gave Slop Saying your fine a shout out as one my favourite books at the end of the presentation as people asked for books that have inspired me

This stuff works and I tell at everyone to give it a go and see where it gets them - maybe even where they want to be

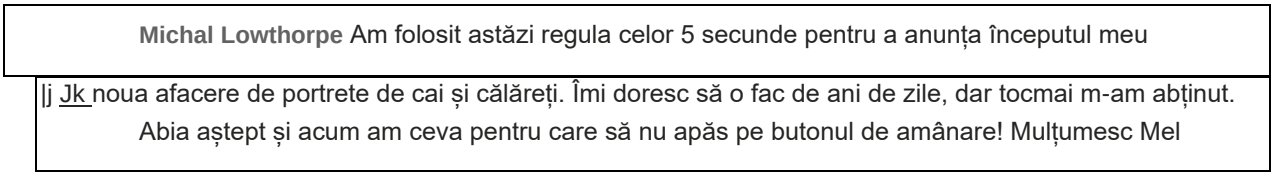
Jo
Banker and Coach (I guess)

Pe măsură ce explorarea ta prinde avânt, vei trece la următoarea fază - de fapt, urmărindu-ţi pasiunea cu normă întreagă. La un moment dat, afacerea secundară a fotografiei va deveni adevărata ta afacere. Prezentarea dvs. la Bank of Scotland va deveni o carieră de vorbitor în toată regula.

Curajul de a se angaja

Nu există o formulă magică pentru când să apeşi pe trăgaci şi să transformi un proiect pasional într-o carieră bazată pe pasiune sau într-o schimbare majoră de viaţă. Este nevoie de planificare şi o gândire lentă şi profundă. Dacă eşti la fel ca noi ceilalţi, te vei tortura o vreme până când nu poţi suporta să te încaleci pe viaţa ta prezentă şi pe cea viitoare.

Michal avea o pasiune majoră pe care dorea să o transforme într-o companie şi „dorea să o facă de ani de zile, dar tocmai s-a reţinut". Ea 5- 4- 3- 2- 1 s-a împins „să anunţe începutul noii mele afaceri". Acum, ea are un motiv să „nu mai apese butonul de amânare".


Michal Lowthorpe Am folosit astăzi regula celor 5 secunde pentru a anunța începutul meu
lj Jk noua afacere de portrete de cai și călăreți. Îmi doresc să o fac de ani de zile, dar tocmai m-am abținut.
Abia aștept și acum am ceva pentru care să nu apăs pe butonul de amânare! Mulțumesc Mel

Cu toţii meritǎm să ne trezim atât de entuziasmaţi încât nu mai vrem să „apăsăm butonul de amânare", la fel ca Michal. Dacă te gândeşti să faci un salt ca ea, asigură-te că eşti intenţionat cu privire la modul în care îţi pui întrebarea.

Trebuie să-ţi pui întrebarea în primul rând inima: *„Sunt gata să mă angajez în asta?"* în loc de întrebarea Feeling First: „ *Mă simt pregătit să mă angajez în acest lucru?"* Nu te vei *simţi niciodată* pregătit. În momentul în care răspundeţi da la întrebarea „ *Sunt gata să mă angajez în acest sens?"* va trebui să foloseşti Regula pentru a-ţi da acea ultimă putere.

Chiar şi atunci când eşti pregătit, nu se va *simţi* bine când o faci. Întreabă-l pe Todd în Australia. Todd ştie de multă vreme exact ceea ce îl pasionează: educaţia fizică. Întotdeauna a visat să-l predea şi să aibă propria afacere de formare personală. Ca licean, Todd ştia că vrea să urmeze o diplomă în educaţie fizică, dar părinţii lui au spus: *„Oh, nu, nu poţi face asta..."* L-au presat să urmeze în schimb o diplomă „profesională".

Patru ani mai târziu, Todd era senior într-un program major, împărţit între Drept şi Afaceri. Inima lui nu a fost niciodată în ea. După cum a descris Todd într-un e-mail,

acea „voce mică” era în mod constant în ceafă, răsunând „în tăcere”. De ce a rămas în acea specialitate? Simplu - sentimentele lui. Gândul de a-şi dezamăgi părinţii l-a copleşit. În fiecare zi, se gândea să se retragă şi să meargă la o altă facultate pentru a studia educaţia fizică, dar se simţea paralizat. Este uşor să intri în biroul grefierului şi să completezi documentele. A face faţă dezamăgirii părinţilor tăi este zdrobitor de suflet.

De aproape patru ani, Todd îşi dorise să se retragă, dar nu ştia *cum* să-şi înfrunte temerile sau părinţii. #5SecondRule este modul în care a făcut-o în cele din urmă. Todd stătea la o prelegere LAWS5513 despre legea fiscală avansată când şi-a dat seama că era „gata”.

După cum a spus Todd:

„Pot să vă atest antipatia pe care am avut-o pentru un astfel de program; Am vrut să mă retrag din momentul în care am început. Dar ceea ce este probabil cel mai deranjant în toată această situaţie este că mi-am permis literalmente să studiez o diplomă până în ultimul an, înainte de a decide că am terminat complet şi complet să-mi urăsc viaţa!”

Todd putea vedea viitorul:

„Părinţii mei mă trimiteau să-mi fac Masters şi mergeam, trăindu-mi viaţa, pentru toată lumea, în afară de mine!”

El a descris instinctul de a acţiona şi decizia de cinci secunde care a făcut ca acest lucru să se întâmple.

„Doar începe. Trebuie să mă retrag. Mi-am adunat cărţile şi m-am ridicat în mijlocul orei şi am plecat. ”

Trupul îi tremura, dar se deplasa – direct la biroul grefierului, unde s-a anulat de la universitate. Apoi s-a urcat în maşină şi a condus două ore la sud de Brisbane până la Universitatea de Tehnologie din Queensland, unde a aplicat pentru diploma visurilor sale.

Acea fatidică dimineaţă de marţi a fost acum doi ani. Todd are acum 24 de ani şi la jumătatea diplomei sale de profesor şi „nu s-a distrat niciodată atât de mult în viaţa mea”. El a fost acceptat în programul de onoruri Educaţie pentru anul viitor. După cum spune el:

„Mi-am găsit scopul... acesta este de fapt exact ceea ce trebuia să fac tot timpul. ”

Cât despre părinţii săi, da, au fost dezamăgiţi când le-a spus iniţial că nu vrea să fie avocat, dar au fost mult mai dezamăgiţi de faptul că Todd fusese speriat (să le spună) şi nefericit atât de mult timp.

Ai credință

Cred că poţi face orice să se întâmple atâta timp cât îţi asculţi inima, faci treaba şi renunţi la cronologia ta. Una dintre cărţile mele preferate este best-sellerul internaţional *The Alchemist.* Este una dintre cele mai bine vândute cărţi din toate timpurile şi a fost tradusă în 80 de limbi. O recomand de mai bine de un deceniu şi, în timp ce scriam această carte, mi-am cumpărat un nou exemplar pentru a mă menţine inspirat şi mi-am amintit că *„Întregul univers conspiră să te ajute atunci când îţi urmezi inima. ”*

Când am deschis ediţia aniversară a douăzeci şi cinci de ani, am fost uluit de o poveste din partea de sus a cărţii. Habar nu aveam că atunci când *The Alchemist* a fost publicat pentru prima dată în Brazilia, a eşuat. Mizerabil.

„Când The Alchemist *a fost publicat pentru prima dată acum douăzeci şi cinci de ani, în Brazilia mea natală, nimeni nu a observat. Un vânzător de cărţi din colţul de nord-est al ţării mi-a spus că doar o singură persoană a cumpărat un exemplar în prima săptămână de la lansare. I-au trebuit încă şase luni până când vânzătorului de cărţi să descarce un al doilea exemplar – şi acesta a fost pentru aceeaşi persoană care l-a cumpărat pe primul! Şi cine ştie cât a durat să-l vândă pe al treilea.*

Până la sfârşitul anului, era clar pentru toată lumea că The Alchemist *nu funcţiona. Editorul meu iniţial a decis să mă lase liber şi ne-a anulat contractul. Şi-au şters mâinile de proiect şi m-au lăsat să iau cartea cu mine. Aveam patruzeci şi unu şi eram disperat.*

Dar nu mi-am pierdut niciodată încrederea în carte şi nici nu am şovăit în viziunea mea. De ce? Pentru că eram eu acolo, tot eu, inimă şi suflet. Îmi trăiam propria metaforă. Un bărbat porneşte într-o călătorie, visând la un loc frumos sau magic, în căutarea unei comori necunoscute. La sfârşitul călătoriei sale, bărbatul îşi dă seama că comoara a fost cu el tot timpul. ”

Patruzeci şi unu şi disperat? Am avut fiori când am citit rândul acela. Aşa aveam când am descoperit regula #5Second Rule şi exact aşa m-am simţit. Ceea ce am ajuns să realizez este că nu există o dată de expirare pentru descoperirea şi exprimarea puterii tale. Şi aşa cum a scris Coelho în prefaţă, începe cu o credinţă în tine, iar această credinţă

se bazează pe curajul de a te împinge.

„Îmi urmăream Legenda Personală, iar comoara mea era capacitatea mea de a scrie. Şi am vrut să împărtăşesc această comoară cu lumea. Am început să bat la uşile altor edituri. S-a deschis unul, iar editorul de cealaltă parte a crezut în mine şi în cartea mea şi a fost de acord să-i ofere Alchimistului o a doua şansă. Încet-încet, prin gură în gură, a început în sfârşit să se vândă — trei mii, apoi şase mii, zece mii — carte cu carte, treptat pe tot parcursul anului. ”

Cartea a devenit un fenomen organic iar restul este istorie. Este considerată una dintre cele mai bune zece cărţi ale secolului al XX-lea. Când intervievatorii îl întreabă pe Coelho dacă ştia sau nu că va fi un succes, iată ce a avut de spus:

— Răspunsul este nu. N-am avut nici o idee. Cum as putea? Când m-am aşezat să scriu Alchimistul, tot ce ştiam este că vreau să scriu despre sufletul meu. Am vrut să scriu despre căutarea mea de a-mi găsi comoara. ”

Răspunsurile sunt în interiorul tău dacă ai curajul să asculţi. Eşti ca alţi oameni şi ca nicio altă persoană. Ai ceva remarcabil de împărtăşit lumii. Începe cu ascultarea a ceea ce este în interiorul tău şi se termină cu curajul de a merge acolo unde te duce.

Urmează-l.

Nu le spune oamenilor visele tale. Arată-le.

CAPITOLUL Șaptesprezece

ÎMBOGĂȚIȚI-VĂ RELAȚIILE

„UN ACTUL DE CURAJ ESTE ÎNTOTDEAUNA

UN ACTUL DE IUBIRE.”

PAULO COELHO

Aici *sunt* doar două sfaturi de care ai nevoie pentru a îmbunătăţi orice relaţie.

Spune-o

Vorbeam la o întâlnire de vânzări pentru o firmă de brokeraj de vânzare cu amănuntul din Florida şi apoi un bărbat înalt pe nume Don sa abordat de mine. Avea 50 de ani, avea barbă şi purta o haină sport peste cămaşa lui Madras. A spus că vrea să-mi împărtăşească ceva despre „Regula mea de 5 secunde”.

Don avea „propria lui versiune a lui care i-a schimbat viaţa”. El „luase o decizie în urmă cu câţiva ani, că nimic important nu va fi lăsat nespus”.

Apoi a împărtăşit o poveste despre cum, acţionând din instinct, s-a împins să

împărtăşească ceva cu fiica lui care a schimbat complet întreaga lor relaţie. De-a lungul anilor, fiica lui Amber şi soţul ei primiseră membri ai familiei care căzuseră în vremuri grele. De asemenea, s-au oferit voluntari în fiecare weekend în comunitatea lor şi au efectuat mai multe călătorii de serviciu.

Don le-a spus că îi admira. El a admirat cum şi-au trăit viaţa şi exemplul pe care vieţile lor le-au oferit lumii. El a adăugat că era atât de mândru de tânăra femeie în care a devenit Amber. Şi apoi mi-a spus asta: „Chiar înainte să fiu pe cale să o spun. Mi-a fost atât de frică. Imaginează-ţi asta. Mi-a fost frică să spun ceva pentru că îmi era frică să mă emoţionez."

El a spus că după acea conversaţie, relaţia lui cu fiica sa nu a mai fost niciodată aceeaşi. Ei sunt acum mai aproape decât şi-a imaginat vreodată şi experienţa l-a inspirat să trăiască după această regulă: *nu lăsa nimic important nespus.*

Intimitatea necesită curaj. Este înfricoşător să rişti să te emoţionezi sau să superi pe cineva pentru a te putea exprima, dar rezultatul este magic. Am experimentat aceeaşi magie într-o simplă conversaţie cu tatăl meu, toamna trecută. Eram în drum spre aeroport, tocmai ce am terminat un discurs în Miami şi am văzut un mesaj de la tatăl meu: „Sună-mă cât de curând poţi".

E ciudat, m-am gândit în sinea mea. Am sunat acasă, iar mama a luat telefonul.

„Bună mamă, tocmai am primit un mesaj de la tata în care mă cere să sun. Este totul în regulă?"

„Ar trebui să vorbeşti cu el, lasă-mă să-l iau pentru tine..."

A pus telefonul jos, în timp ce am încercat să o prind

„Stai, mamă! Ce se întâmplă?"

Auzeam uşa bucătăriei scârţâind când ea o deschidea şi striga după tatăl meu: „BOB! Mel e la telefon!"

Habar n-aveam ce se întâmplă. La început, am crezut că am probleme. M-am aşezat

în spatele taxiului, simţindu-mă ca un copil de 10 ani care era pe cale să fie pus la pământ. Nu este uimitor cât de repede te poate duce mintea în groapa iepurelui că ceva nu este în regulă?

Incertitudinea îmi declanşase obiceiul de a-mi face griji şi acum mă aflam în bucla mentală „Ce ar fi dacă": *a murit bunica? Am făcut ceva greşit? Are probleme financiare? Trebuie să fiu eu, ce am făcut?*

Ai prins ce s-a întâmplat? Incertitudinea mi-a declanşat obiceiul de a mă îngrijora. În mai puţin de cinci secunde, mă convinsesem că bunica mea murise, că făcusem ceva grav greşit, că tatăl meu era profund dezamăgit de mine sau că eram pe cale să am probleme majore.

Am auzit uşa din spate deschizându-se şi el mergând spre bucătărie. A ridicat telefonul şi a fost cât se poate de nonşalant: *„Hei Mel, mulţumesc că ai sunat, unde eşti acum?"*

Eram speriat la celălalt capăt al firului.

„Sunt în Miami în drum spre aeroport, textul tău m-a speriat de moarte, am greşit cu ceva?"

El a chicotit şi a spus: *„Nu, nu este vorba despre tine, Mel. Este vorba despre mine. Nu am vrut să-ţi spun ţie şi fratelui tău până nu am fost sigur. "*

Aproape că am scăpat telefonul. *„O să mori? Doamne, ai cancer. "*

El a întrerupt: *„Mă laşi să vorbesc... nu am cancer. Am un anevrism şi am nevoie de o operaţie pe creier deschis pentru a-l îndepărta înainte să mă omoare."*

A continuat să explice toată povestea. Avusese o criză de vertij şi se prăbuşise în timp ce juca o rundă de golf. Asta a dus la un RMN, care a dezvăluit acest anevrism. L-au găsit din greşeală. Era operat la sfârşitul săptămânii la Universitatea din Michigan.

Am stat încremenit pe cealaltă parte a telefonului. Socrul meu murise de cancer esofagian. În câteva secunde după ce am auzit povestea tatălui meu, m-am gândit imediat la ziua operaţiei socrului meu. A fost doar un moment. Asistentele îl duceau la o operaţie la Memorial Sloan Kettering din Manhattan şi chiar înainte să-l împingă prin uşile duble,

s-a uitat înapoi la noi toţi.

A zâmbit şi ne-a făcut un mic semn cu mâna. Cu toţii am zâmbit şi i-am făcut cu mâna înapoi şi îmi amintesc că i-am dat un „degetul mare în sus". Îmi amintesc că am simţit un pumn de frică chiar în acel moment. Apoi a dispărut prin uşile batante. Nu aveam idee că operaţia lui era pe cale să meargă groaznic de rău şi că complicaţiile îl vor ucide în cele din urmă.

M-am reîntors în momentul prezent, în spatele cabinei şi l-am ascultat pe tatăl meu. Mi-am imaginat tatăl meu făcându-şi rămas bun de pe holul unui spital şi mi-a fost frică. Nu ştiu de ce, dar chiar voiam să ştiu dacă şi tatăl meu era speriat. Am avut instinctul să-l întreb şi am ezitat imediat. Am început să mă gândesc.

„Nu întreba asta, îl va supăra. Bineînţeles că îi este frică, idiotule. Păstraţi-l uşor şi pozitiv. Nu-l stresa, acel anevrism ar putea exploda. " Ăsta a fost momentul de împingere. *Nu lăsa nimic important nespus .*

5.. 4..3..2..1..

„Tata, ţi-e frică?"

La celălalt capăt era linişte. Şi am început să regret că am pus întrebarea. Nu mă aşteptam să aud ce a spus în continuare:

„Nu mi-e frică. Sunt nervos, dar chiar am încredere în chirurgul meu. Ştii, Mel, de fapt mă simt cam norocos. "

"Norocos?" Nu asta mă aşteptam să aud.

„Da, am ocazia să încerc să repar chestia asta înainte să mă omoare. Şi la sfârşitul zilei, dacă se întâmplă ceva, nu regret. A privit-o pe mama mea având grijă de tatăl meu după accidentul vascular cerebral sau a privit-o pe Susie murind de SLA a fost oribil. Calitatea vieţii este foarte importantă pentru mine. Şi calitatea vieţii mele a fost mai mult decât mi-aş fi dorit vreodată. Când eram copil, mi-am dorit întotdeauna să fiu doctor şi am devenit unul. Eu şi mama ta am avut o viaţă minunată

împreună. Tu şi fratele tău aţi ieşit. Practic, am făcut exact ceea ce am vrut să fac cu viaţa mea. Şi asta este tot ceea ce poţi cere vreodată... asta şi mai mult timp să te bucuri de el. ”

A fost unul dintre cele mai frumoase momente pe care le-am împărtăşit vreodată cu tatăl meu şi fără #5SecondRule, nu mi-aş fi găsit curajul să pun întrebarea. Tocmai am stat acolo în spatele taxiului şi am luat totul în ea. Şi apoi a adăugat asta:

„De fapt, este un lucru pe care vreau să-l fac”, a spus el, *„mi-ar plăcea să văd Africa. Şi dacă ajung la 90 de ani, vreau să sar din avion aşa cum a făcut George H. Bush la împlinirea a 90 de ani. ”*

am râs. — *Vei, tată, o vei face. ”*

Acea conversaţie cu tatăl meu mi-a amintit de ceva important. A aştepta momentul potrivit pentru a deveni real în relaţiile tale este o misiune prostească. Nu există momentul potrivit pentru a avea o conversaţie, pentru a pune întrebări grele, pentru a spune „Te iubesc” sau pentru a-ţi lua timpul pentru a asculta cu adevărat. Există doar acum.

Uneori nu este doar o întrebare grea pe care trebuie să o pui. De fapt, pune capăt tăcerii dintre voi. Trecuseră „ani de când” Cortney şi-a lăsat relaţia cu tatăl ei să plece, dar ea dorise să-şi repare. Ea nu a „leşinat sau a gândit prea mult”, aşa cum ar fi făcut-o în trecut. În schimb, ea a folosit regula #5Second Rule pentru a avea încredere în instinctul ei şi doar să ridice telefonul şi să-şi sune tatăl. Ea doar „a spus cu voce tare 5- 4- 3- 2- 1 şi a apăsat call şi a făcut-o”.

<u>Durează doar cinci secunde pentru a-ţi schimba viaţa.</u>

Mei
Trebuie să vă spun că v-am ascultat în Salt Lake City acum o lună și am venit acasă în flăcări. De fapt, l-am folosit pentru a face bărbați cu tatăl meu. Au trecut ani de când am lăsat lucrurile să meargă și am mers mai departe și de fapt m-am așezat în camera logodnicilor și am spus cu voce tare 54-3-2-1 și am apăsat apel și am făcut-o. Și nu am leșinat sau nu am crezut prea mult ca înainte. Așa că vă mulțumesc pentru că m-ați ajutat nu numai în afacerea mea, ci și personal. Și în fiecare dimineață îl folosesc ca să mă ridic din pat și să ies la alergat.
Multumesc multumesc multumesc
Cortney

Se ascunde este ceea ce făcea Mike în căsnicia lui, până când şi-a găsit curajul să 5 4- 3- 2- 1 să fie „mai sincer” cu el însuşi:

„Vorbesc din nou cu soţia mea despre subiecte pe care aş fi preferat să fiu ignorată (nu ca şi cum ar fi plecat pentru că aveam capul în nisip sau altceva). Şi sunt mai sincer cu mine însumi. Şi cel mai mult îmi place asta. Poate că nu sunt perfect, dar sunt demn. Sunt surprins de cât de bine se simte asta - să fii demn. ”

— Mike

Mike tocmai a împărtăşit un secret foarte puternic. Pentru a te simţi demn, trebuie mai întâi să-ţi faci propriile instincte demne de atenţia şi efortul tău. Iar Anthony a fost surprins că „ceva atât de simplu” precum a avea curajul de a „apleca spre ceea ce mă feresc de obicei” ar putea crea o astfel de „schimbare enormă” în căsnicia lui, ajutându-l să fie „mai aproape de soţia mea” şi să-şi satisfacă nevoile.

„Acel ceva atât de simplu ar putea crea o schimbare atât de enormă. Asta a fost surprinzător. Obişnuiam să mă aştept ca oamenii să-mi cunoască nevoile şi să nutrească resentimente atunci când nevoile mele nu erau satisfăcute, mai ales cu soţia mea. Credeam că toate soţiile pot citi gândurile, imaginează-ţi surpriza mea.

Folosind Regula pentru a mă apleca pur şi simplu în ceea ce m-aş evita în mod normal, fac paşi mari în câteva domenii ale vieţii mele. Zâmbesc când scriu asta. Sunt mai aproape de soţia mea şi nevoile mele încep să fie satisfăcute. Nu aveam idee că tăcerea mea era problema.”

— Anthony

După cum spunea Anthony, „habar nu avea că tăcerea mea era problema”. Tăcerea este întotdeauna problema. Decizia de a nu spune ceea ce simţi creează ceea ce cercetătorii numesc „disonanţă cognitivă” între ceea ce crezi cu adevărat (în inima ta) şi ceea ce faci de fapt în acest moment. Aceste probleme se acumulează şi, în timp, îţi pot rupe relaţia.

Asta sa întâmplat cu Estelle în timpul a ceea ce ea a descris drept „un moment obişnuit în timp”. O ceartă aparent stupidă cu soţul ei „a spart o creangă într-o pădure tăcută” şi răspunsul ei a fost imediat: „I-am cerut divorţul”. Iată cum l-a descris ea:

„Mintea mea a fost brusc limpede şi am folosit regula #5Second Rule pentru a spune asta. Acum a fost alegerea mea să o fac sau să-mi permit creierului să „tragă frâna de urgenţă. ” Am ales în acel moment, să acţionez. Am cerut divorţul. Privind retrospectiv, acea decizie mi-a catapultat viaţa în direcţia în care ştiam că vreau să merg, dar mereu m-am reţinut.

Asta nu înseamnă că a fost uşor. Nu a fost absolut uşor, dar nu m-am îndoit nicio secundă de decizia mea. În acel moment pur de acţiune, de a alege cu adevărat să acţionez conform ceea ce ştiam că este corect şi în mod autentic pe mine, m-am regăsit. Au fost momente întunecate şi uneori singuratice, dar ceea ce mă surprinde este că în acele momente nu regret niciodată alegerea mea de a divorţa.

Cu toţii avem momente de-a lungul zilei în care să acţionăm sau să alegem. Uneori ne reţinem, alegem să fim precauţi şi să nu acţionăm şi să nu riscăm. Aleg să acţionez. Şi în aceste momente mă simt cel mai viu, mi-am găsit sufletul pereche şi, mai important, adevăratul meu eu. ”

— Estelle

Am spus de la început că Regula este simplă. Nu am spus niciodată că „a spune” ar fi uşor. Adevărul este cea mai scurtă distanţă dintre două persoane şi îţi poate salva relaţia. Tăcerea creează distanţă. Adevărul creează o conexiune reală, aşa cum a descoperit Natasha.

Natasha a fost „covârşită de viaţă” după ce mama ei a murit brusc. Optimismul ei s-a „evaporat” şi „a putut să vadă doar mai multe negative” în viitor. Era îngrijorată de relaţia cu iubitul ei şi a folosit Regula pentru a 5-4-3 2-1 pentru a „vorbi din inimă” despre cum simţea ea, de fapt, că relaţia lor „era nesustenabilă”. Ea a spus cum s-a simţit cu adevărat şi rezultatul a fost uimitor. În loc să arunce în aer relaţia, adevărul i-a adus mai aproape. Acum sunt logodiţi.

Primul este într-adevăr unul mic. Lucrez 10 ore pe zi și până joi sunt de obicei spulberat. Folosesc regula celor 5 secunde pentru a-mi da un impuls să fac treburi atunci când chiar mi-ar plăcea să mă prăbușesc pe canapea! Am impulsul să golesc mașina de spălat vase. Număr până la 5, mă ridic, fă-o și apoi gata!

A doua mea este puțin mai mare și este legată și de prima ta carte. Am avut o perioadă dificilă la începutul anului după ce mama a murit brusc de cancer. M -am trezit copleșit adesea de viața în general. Optimismul meu obișnuit s-a evaporat. Relația mea de 3 ani a suferit ca urmare. Am simțit anxietatea zilnică că se va întâmpla ceva rău și eram îngrijorat că relația nu este sustenabilă, deoarece nu puteam vedea nimic pozitiv în viitor, ci mai multe negative. În iunie 2016, după ce mi-am dat seama că nu sunt bine, am folosit regula celor 5 secunde pentru a începe o conversație despre relația mea. I-am explicat cum mă simțeam și cum îmi doream ca lucrurile să fie mai bune, dar nu știam cum să le repar. Partenerul meu m-a ascultat cu răbdare și ne-am luat timp să vorbim și să ne conectăm. Am ajuns să primim ajutor de la un consilier de relații pentru a ne ajuta să obținem noi perspective. Ne-am dat seama prin câte trecuserăm, cât de rezistenți eram ca cuplu și că nu aveam de ce să mă tem că conexiunea noastră s-a rupt. Ne-am cultivat relația în ultimele 2 luni și acum trăiesc fără teamă. Sunt încrezător în legătura noastră! Acest lucru a fost întărit mai mult în weekend când iubitul meu mi-a cerut în căsătorie! Bineînțeles că am spus da și sunt cea mai fericită din câte am fost vreodată! fm? Nu aveam idee care va fi rezultatul conversației mele inițiale. Dar știam că trebuie să vorbesc din suflet și să văd ce s-a întâmplat. Rezultatul a fost uimitor! Și sunt atât de recunoscător că nu am lăsat frica să mă paralizeze.

Multumesc pentru lectura!

De multe ori nu reuşim să apreciem puterea profundă deţinută în cele mai mici momente ale relaţiilor noastre, pe măsură ce zilele noastre se scurg. Mi s-a întâmplat recent ceva care mi-a amintit de importanţa încetinirii, a fi prezent, a „spune” şi a vă acorda inima atunci când vă vorbeşte.

Un bărbat mi-a trimis un mesaj pe Facebook după ce m-a auzit vorbind şi mi-a cerut să verific o pagină de comemorare a unui prieten de familie pe nume Josh Woodruff. El a simţit că Josh era personajul unei persoane care şi-a trăit viaţa la maxim şi a întruchipat regula #5Second Rule.

Din instinct, am dat clic pe linkul către pagina memorială de pe Facebook. Primul lucru pe care l-am văzut a fost o postare de la o femeie pe nume Mary. A fost o postare frumoasă despre intimitatea şi conexiunea pe care ne dorim cu toţii în viaţă şi despre cum ne retragem de la ea din cele mai stupide motive. Cu o săptămână înainte ca Josh să fie ucis de un şofer lovit şi fugit în New Orleans, Mary îl văzuse în magazin, dar „nu i-a spus nimic”. O las pe ea sa-ti spuna povestea:

H **Mary Tacy Bazis**

22 ore • Omaha, NE

Josh și fiul meu Jared sunt prieteni din clasa a II-a. Îi considerăm pe Woodruffs unii dintre cei mai dragi și admirați prieteni ai noștri.

Cu o săptămână înainte de moartea lui Josh, l-am văzut de două ori în magazinul alimentar. Prima dată, era destul de departe și m-am gândit „Oh, e Josh, trebuie să fie acasă de Crăciun", dar nu i- am spus nimic pentru că nu voiam să strig prin magazin. În aceeași săptămână l- am revăzut, cu un rânjet mare și cu șapcă de ciorapi când vorbea cu cineva. Era mult mai aproape și tot nu am spus nimic pentru că alergasem la magazin, repede, fără machiaj și îmbrăcată oribil , sperând doar să nu văd pe nimeni pe care îl cunoșteam . M-am gândit „Ciudat că l - aș vedea de două ori într-o săptămână", așa că m-am rugat pentru familia lui și pentru vacanța lor de Crăciun.
Când am auzit că a murit, m- am simțit atât de rău încât nu am vorbit cu el. nu știam că va fi ultima oară. Dar ultima mea imagine despre el a fost acel zâmbet imens, care luminează lumea.
Săptămâna trecută, am fost în Target și am văzut o prietenă, Jenny, destul de departe. Am început să ies pe uşă când mi-am adus aminte de Josh. Mă grăbeam și nu vedeam niciun motiv să mă opresc și să vorbesc, apoi m-am gândit din nou la Josh. M-am întors și am strigat pe culoar „Hei Jenny!..."

Postarea lui Mary este un memento incredibil pentru noi toţi. Uneori nu există data viitoare. Când inima ta vorbeşte, spune-o. Am luat legătura cu mama lui Josh, Caren, şi ea mi-a împărtăşit o poveste despre Josh:

„Josh nu se temea de emoţiile altora. Când era adolescent, mama mea a fost diagnosticată cu cancer. Ştiam că o pierdem. Într-o zi, m-am aşezat singură în camera de familie să mă gândesc şi să plâng. Josh a intrat şi m-a întrebat ce era în neregulă, apoi m-a „închis". Nu şi-a întors privirea sau s-a îndoit. El a stat acolo şi a ascultat. Din acea zi am început să trecem de la doar o relaţie mamă-fiu la o relaţie prieten-prieten pentru că şi-a făcut timp să mă asculte ca fiinţă umană. "

Sunt trist că nu am avut niciodată şansa să-l cunosc pe Josh. Părea un om uimitor.

După cum l-a descris Caren, *„Josh a fost simbolul faptei. Şi-a luat intenţiile şi a acţionat în conformitate cu ele. După moartea sa, am spus că a trăit viaţa fără ezitare. ”*

Mi-a închis e-mailul ataşând un text pe care Josh îl trimisese ei şi soţului ei în ajunul Anului Nou, cu doar câteva ore înainte de a fi ucis. După cum a spus Caren, *„S-a gândit, a trimis-o. Îl vom preţui pentru tot restul vieţii noastre. ”*

•• A TAT *

70%

< Mesaje **Grup MMS**

Deta

Înainte de a începe noaptea, am vrut doar să vă spun La mulți ani și că vă sunt atât de recunoscător! Foarte ne bucurăm să văd ce are 2016 pentru noi!

Trimite

Nu lăsa nimic important nespus.

5- 4- 3- 2- 1 continuă şi spune-o.

Toate visele noastre pot deveni realitate dacă avem curajul să le urmărim.

- Walt Disney

PUTEREA VOASTRA

„AI AVUT ÎNTOTDEAUNA PUTEREA Draga mea,

DOAR TREBUIA SĂ ÎL ÎNVĂȚI PENTRU TU INȘTI.”

GLINDA, VESTIJUL DIN OZ

azi, ceva incredibil se va întâmpla.

O femeie îşi va renunţa la slujbă pentru că o urăşte cu adevărat. Îi este frică, dar o va face oricum. Un bărbat îşi va anula nunta, ştiind că va fi urât pentru asta. Un medic veterinar în vârstă de 56 de ani îşi va începe prima afacere, un dezvoltator de aplicaţii îşi va lansa primul produs, iar un tânăr de 15 ani va începe să scrie prima sa carte de bucate.

Un bancher va aplica pentru un rol executiv pe care şi l-a dorit întotdeauna. Ea nu se simte 100% calificată, dar asta nu o va împiedica să-şi arunce pălăria în ring. Iar un bărbat dintr-un bar va lăsa siguranţa prietenilor săi pentru a traversa camera pentru a se apropia de o femeie atrăgătoare. Iniţial, va simţi că moare înăuntru, dar se va dovedi mult mai bine decât a anticipat.

Ei ştiu că s-ar putea să eşueze sau să cadă pe faţă, dar o fac oricum. Ei se împing

înainte în ciuda sentimentelor care strigă „NU!” Le este frică, dar încă se mişcă.

Întrebarea este, de ce? Răspunsul este simplu: ei cunosc secretul măreţiei. Când inima ta vorbeşte, onorează-o, 5- 4- 3- 2- 1- şi mişcă-te. Ei ştiu, de asemenea, alternativa şi că este terifiant: să ratezi tot ceea ce eşti menit să devii. Trăind pe pilot automat şi înotând chiar dincolo de toată magia, oportunitatea şi bucuria pe care le oferă viaţa ta. Şi cel mai mare risc dintre toate? Să mor înainte de a te împins să trăieşti.

Dan din California nu va lăsa să se întâmple asta. Tocmai s-a înscris la cursurile de vară în finanţe. Ideea de a fi un boboc de #44 de ani este descurajantă, dar o face oricum, pentru că „niciodată prea bătrân” înseamnă să fii grozav.

Dan Francis
@RealDanFrancis

@melrobbins la naiba ta #5SecondRule . Acum sunt înregistrat la cursurile de vară.
#44 de ani boboc #nevertoold #afaceri #finanțe

În Honolulu, Shirley se străduieşte să înceapă să trăiască din nou după ce şi-a pierdut soţul. Ea a lăsat prea multe „ ferestre de cinci secunde să fie irosite” în ultimii patru ani. Acum, exersează curajul de zi cu zi. A început cu ceva mic – a început să meargă din nou. Acea schimbare a deschis uşi care au fost închise de ani de zile.

În Santa Monica, California, Julie a folosit regula #5SecondRule pentru a se împinge să facă apeluri care au făcut-o nervoasă şi a primit două lucruri: mai multă încredere în ea însăşi şi 5.000 de dolari pentru a ajuta la vindecarea cancerului pancreatic.

Julie Weiss

©MarathonGoddess

@melrobbins Mulțumesc. Această donație pentru lupta împotriva cancerului de pancreas sa întâmplat din cauza regulii #5second.

V4B.

În New Delhi, India, Pulkit îşi asumă „atât de multe riscuri” folosind #5SecondRule, încât îl ajută să crească în moduri „uimitoare”. Acum „da cea mai bună şansă” în ceea ce face, datorită Regulii. Şi are un sfat pentru Dan, bobocul nostru de 44 de ani: continuă să împingi. Pulkit cunoaşte puterea curajului de zi cu zi pentru că tocmai şi-a terminat diploma de licenţă.

Pulkit

Bună Mel! - Regula ta de 5 secunde m-a ajutat foarte mult în viața mea personală și profesională. De la asumarea acestor mici riscuri, de la inculcarea asta, execuția, efectul este pur și simplu uimitor. Am fost un introvertit, acum am găsit un echilibru bine. Da, îmi place să vorbesc - [nu ar fi reușit să realizeze asta fără regula celor 5 secunde. Mi-am asumat atât de multe riscuri cu viața mea și doar mă ajută să cresc folosind regula celor 5 secunde, oferind întotdeauna cea mai bună șansă. Tocmai sa dovedit uimitor c Tocmai mi-am terminat licența.

După o săptămână de mare stres la locul de muncă, Kathleen a vrut doar „să se relaxeze şi să simtă zgomotul unei băuturi bine meritate şi să nu facă o afacere", dar a făcut 5- 4- 3- 2- 1 şi a trecut pe lângă

maşinile familiare de la bar. A fost o maşină cu „depuşă albă” spre casă, dar în acel moment ea a câştigat. După cum a spus Kathleen, „Oricât de mică a fost acea unitate, a fost ca o victorie”. Şi chiar a fost.

KATHLEEN

pentru mine -

Stimata doamna Robbins;

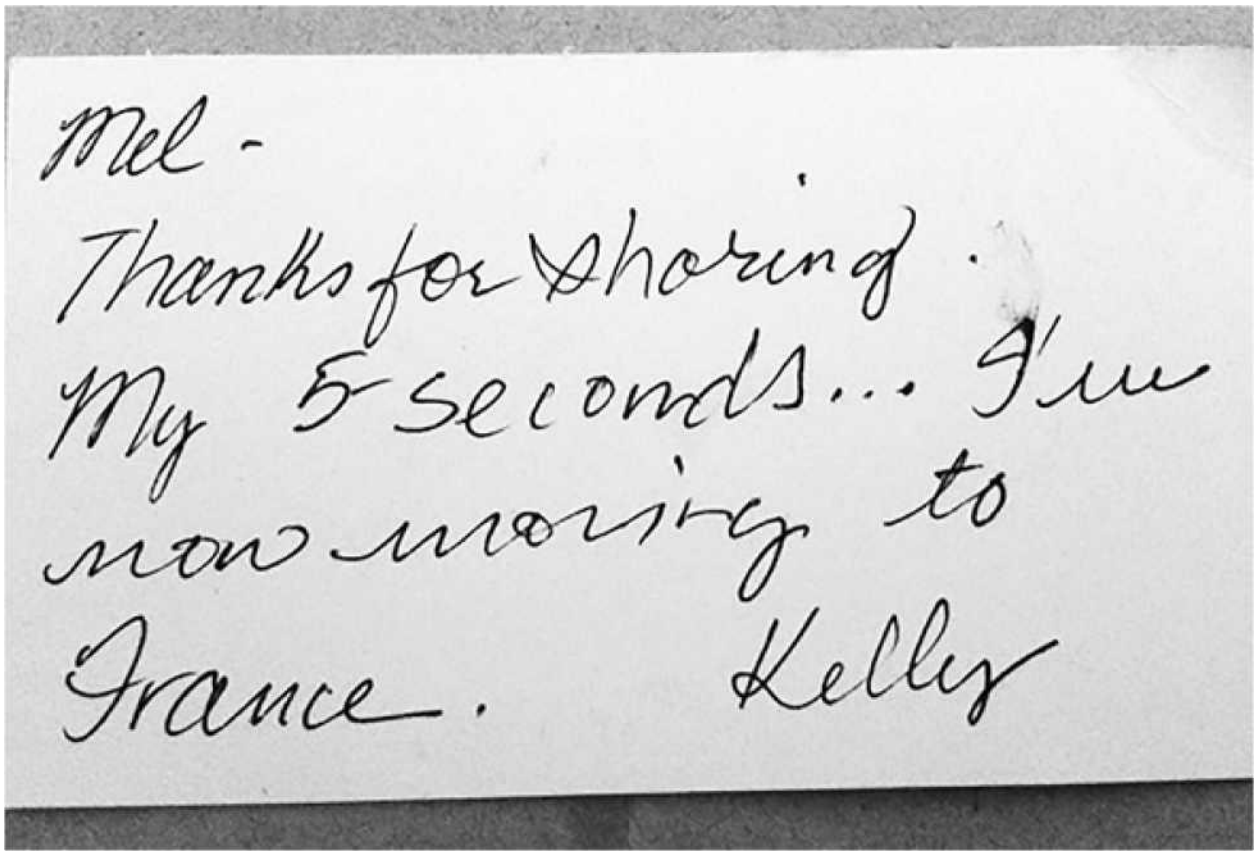
Vinerea aceasta, în timp ce conduc acasă, tot ce m-am putut gândi a fost regula celor cinci secunde și ideea că trebuie să-ți „împingi” drum prin anumite situații pentru a te debloca. Am o călătorie semnificativă, așa că am avut un timp bun de gândire. Industria în care lucrez este foarte stresată, foarte orientată spre termene limită. Orele mele sunt ciudate, sunt fără muncă până la două după-amiaza. Așa că în această vineri, înainte de sărbătoare, mergeam de obicei să mă întâlnesc cu prietenii la un pub local, să bem câteva pahare și să mă plâng de săptămâna. În ultimul timp, am simțit că sesiunea săptămânală de cățea nu a devenit altceva decât o scuză pentru o amorțeală a creierului, am simțit că îmi evit viața și mă ascund în spatele Bombay Sapphire (deși delicios și nectarul zeilor nu este un loc bun pentru a juca de-a v-ați ascunselea). În timp ce ieșeam de la ieșirea care m-ar aduce la cârciumă, am început să râd, „deci asta înseamnă să treci, și NU, nu am chef”. Mi- am dat seama că ceea ce ai spus este 100%. Nu, nu aveam chef să merg acasă, să mă uit la finanțele mele, să mă descurc cu atitudinea mea cui îi pasă despre felul în care trăiesc, voiam să mă retrag, simțind zgomotul unei băuturi bine meritate și să nu fac afacere... dar am făcut-o, am văzut toate mașinile cunoscute în parcare și am trecut, crede-mă, am zbătut drumul.

Oricât de mică a fost acel drum, a fost ca o victorie. Am venit acasă și am pornit laptopul, m-am uitat la finanțele mele, am făcut *o* hartă. Ca și tine, sunt alergător, mă antrenam pentru un ultramaraton când m -am accidentat, temutul Ahile, am renunțat la antrenament, urăsc sala... URĂȘT, dar am decis să mă întorc puțin pe rând (încă urăsc). După ce m-am hotărât să-mi fac acțiunea împreună, am cerut ajutor colegilor alergători dintr-un forum local pentru a găsi un DR. După ce a văzut acest specialist, mi-a spus că problema cu Ahile este „remediabilă” și ar trebui să plec din nou la curse până în primăvara anului 2017.

Acest e-mail a făcut și parte din regula celor 5 secunde, nu știu dacă îl vei vedea vreodată, dar l-am scris și l-am trimis .

Să aveți un weekend de vacanță excelent

În Minnesota, Kelly a luat o decizie de cinci secunde Heart First, după ce ani de zile a visat la asta. Se mută în Franţa. Acum că s-a hotărât, frica a dispărut exact aşa cum a spus Rosa Parks şi îşi va folosi creierul pentru a afla detaliile în loc să lase frica să o reţină.



În Londra, Anglia, Steve suferea de PTSD şi se gândea să-şi pună capăt vieţii în timp ce mergea cu feribotul. Instinctele lui i-au spus să obţină ajutor, iar regula #5Second Rule „a început", s-a îndepărtat de balustradă şi s-a îndreptat către un steward care lucra la feribot. A fost nevoie de cel mai de jos moment al vieţii sale pentru a recunoaşte cât de pierdut în depresie a devenit, dar în mai puţin de cinci secunde a făcut 5- 4- 3- 2- 1 şi a descoperit curajul de a-şi salva viaţa.

Steve

@melrobbins mi-ai salvat viața astăzi, eram pe punctul de a mă sinucide. Urma să sară de pe un feribot. 5 sec R a dat cu piciorul Mulțumesc

Mel Robbins
@melrobbins

Steve @montgomerysms ce putem face pentru a vă ajuta să obțineți ajutor. E-mail la hello@melrobbins.com suntem aici pentru tine

Steve

@melrobbins Acum primesc ajutor xx

Şi în sfârşit, James...

Povestea lui Steve l-a lovit pe James „aproape de inima mea". James şi-a pierdut fratele mai mic din cauza sinuciderii cu doar un an în urmă. După cum a scris James: „Mi-aş dori ca fratele meu să ia 5. Nu pot schimba niciodată asta, dar mă pot schimba pe mine." Folosind regula #5SecondRule, a găsit curajul de care are nevoie pentru a se trezi şi a începe să trăiască din nou: „Este timpul să merg mai departe, înapoi la pasiunea mea, înapoi la alergare." James a luat o decizie de cinci secunde. Aleargă un 100 miler, 5- 4- 3- 2- 1, în memoria fratelui său Patrick.

James

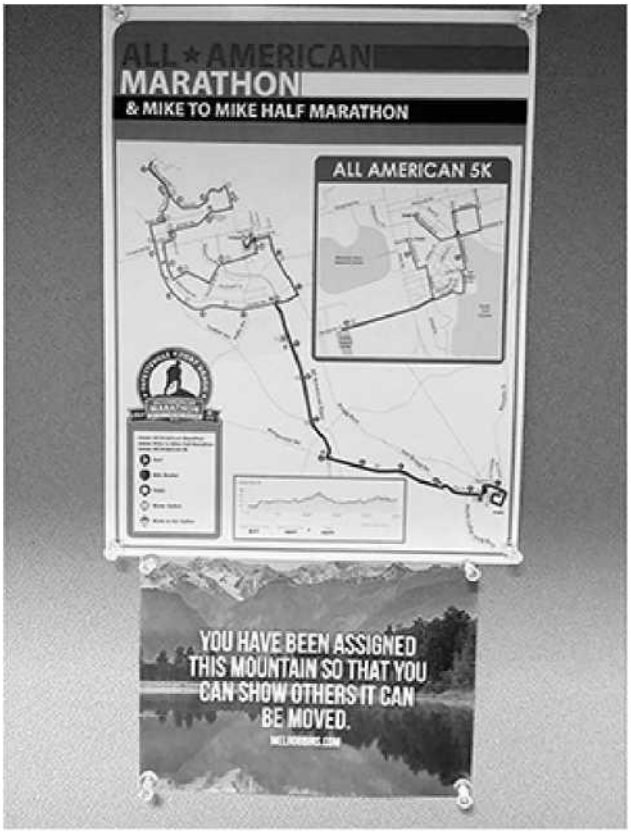
Multumesc mult. Acesta a fost punctul culminant al conferinței pentru mine. Înainte de a-mi pierde fratele meu mai mic din cauza sinuciderii pe 6/8/15, alergasem 18-1/2 maratoane și două pline. După ce a trecut, J nu a mai putut fugi. Alergarea a fost scăparea mea, timpul să reflectez și să mă gândesc. Nu am vrut să mai fac niciuna dintre ele.

Ai vorbit despre soldatul care era gata să sară de pe pod, dar a făcut 5.4.3.2.1 și a mers mai departe. Asta m-a lovit, aproape de inima mea. Mi-aș dori că fratele meu a luat 5.1 să nu poată schimba niciodată asta, dar eu mă pot schimba.

Este timpul să merg mai departe, înapoi la pasiunea mea, înapoi la alergare. M-am luptat cu mine însumi pentru a rula o memorie de 100 miler tn a fratelui meu, dar nu am putut obține „împingerea” de care aveam nevoie pentru a deveni realitate.

Astăzi iau 5.4.3.2.1 în memoria lui Patrick Stripling.

Multumesc mult! Voi transmite asta.



James

''ifir

Citat perfect pentru revenirea mea. Chiar lângă biroul meu, așa că îl voi vedea în fiecare zi și îmi voi aminti că pot muta muntele care stă în fața mea.

#4Patrick #StopSuicide #BeTheVoice #You AreEnough

Da, poţi muta munţii. Orice se întâmplă acum, asta este. Aceasta este viaţa ta. Şi nu va începe din nou. Nu poţi schimba trecutul, dar în cinci secunde îţi poţi schimba viitorul.

Aceasta este puterea curajului de zi cu zi. Când inima ta vorbeşte, onorează-o, 5- 4 3- 2- 1- şi mişcă-te. Un moment de curaj îţi poate schimba ziua. O zi îţi poate schimba viaţa. Şi viaţa ta poate schimba lumea.

Există măreţie în tine. Momentul să-l dezvălui este acum.

5.. .4...3...2...1...GO!

Regula celor 5 secunde

În momentul în care ai **instinctul** de **a acționa în conformitate cu un scop,**
trebuie să-l faci

5-4-3-2-1

și **mișcă-te fizic** sau **creierul tău te va opri** .

DACĂ ȚI-A PĂRUT ACEASTA CARTE, VOI ADORA
ȘI MAI MAI MAI MULT ACEST CADOU!

31 SESSIONS #REALCONFIDENCE

Programul de implementare #5SecondRule

Obţineţi informaţii exclusive, strategii mai profunde şi cele mai actualizate cercetări pentru a vă ajuta să obţineţi o claritate maximă cu privire la ceea ce contează cu adevărat pentru TINE.

Aprofundaţi-vă stăpânirea regulii #5Second Rule pentru rezultate de durată cu 31 de zile de îndrumare individuală a lui Mel.

Veţi auzi poveşti personale suplimentare şi veţi avea acces la sfaturi şi exerciţii de responsabilitate nemaivăzute înainte, care vă vor împinge să urmaţi.

În cele din urmă, elimină copleşirea şi îndoiala de sine te împiedică să foloseşti regula #5Second Rule şi creează o schimbare radicală în viaţa ta.

Dacă ai aşteptat momentul tau de descoperire, iată-l, alătură-te mie pentru doar 31 de sesiuni scurte şi împreună vom debloca puterea ta.

DE 247 USD A VOASTRA GRATUIT!

PENTRU A FI ALĂTURĂ-MI PENTRU 31 DE SESIUNI PENTRU #INCREDEREA REALĂ VĂ RUGĂM SĂ VIZITAȚI:

I [1] om sărbătoreşte o nouă afacere împreună cu colegii lui de la Stetson

Steakhouse în interiorul hotelului Hyatt Regency din centrul oraşului Chicago. Îşi zdrobeşte cota pentru anul şi victoria de astăzi va pune teritoriul pe care îl gestionează în fruntea clasamentului. În urmă cu patru luni, s-a aruncat în slujba sa la o companie de tehnologie financiară, după ce soţia sa s-a mutat. A fost o distragere a atenţiei binevenită, în timp ce încearcă să ridice părţile vieţii sale personale. Se întoarce spre barman pentru a comanda o altă rundă şi atunci o vede.

Ea stă chiar peste bar, râzând cu prietenii ei. E ceva la ea. Nu prea poate pune degetul pe el. Se gândeşte să treacă şi să vorbească cu ea, dar ezită. Începe să se întrebe dacă este prea devreme să se pună acolo. Începe să se simtă nesigur: *O femeie atât de fierbinte ar merge pe un tip cu doi copii?*

Tom are de luat o decizie şi o va lua în următoarele cinci secunde.